



II Congreso de docentes:

Salud mental y bienestar emocional

Contenidos

Editorial

Salud mental y bienestar emocional

3

Ponencias temáticas

Competencias socioemocionales y bienestar emocional
Experiencias internacionales
María Victoria Angulo, Colombia

4

El rol del docente como facilitador de ambientes de
conexión emocional

Élmer Gómez, Ministerio de Educación

14

Indagación sobre percepciones sobre el acoso escolar
Katherine Chicas, Fundación Pro Educación (Funpres)

20

Ponencias de buenas prácticas

«Los que ya saben están enseñando a los que inician»
*Delmy Castro, Centro Escolar República Federada
Centroamericana*

24

Un aula Steam para armar, programar y reforzar habilidades
socioemocionales

Hernán Urquilla, COED Juan Ernesto de Bedout

27

«Si no estamos atentos, la exclusión puede
darse en la escuela»

Carlos Quijada, Complejo Educativo Cantón Tutultepeque

30

Jornadas breves

El manejo del estrés
Norma Sosa, Guadalupe Ávalos

33

Atención en crisis y primeros auxilios psicológicos
Alejandra Herrera, Michelle Cruz

35

Prevención de la depresión y el suicidio
Omar Hernández

38

El autocuidado: tiempo para nosotros
Rhina Solís de Sanabria, Alma Delgado

41



AB-sé es la revista pedagógica producida y publicada por la Fundación Empresarial para el Desarrollo Educativo (FEPADE). Su propósito es apoyar la labor que docentes, directores y directoras realizan en los centros escolares. Se permite la reproducción del contenido de esta revista para fines educativos no comerciales, en cuanto a textos, siempre que se cite la fuente: *Revista Pedagógica AB-sé FEPADE*, n.º 4, 2023.

Para las fotografías es necesaria autorización por escrito de FEPADE.

Los contenidos de esta publicación son responsabilidad de FEPADE y no necesariamente reflejan el punto de vista del Gobierno de los Estados Unidos o de la Agencia de los Estados Unidos para el Desarrollo Internacional (USAID).

Agradecemos toda comunicación que desee enviarnos. **Envíe su experiencia para ser publicada.**
Dirija su correspondencia a abse@fepade.edu.sv o la dirección postal de FEPADE, *Revista pedagógica AB-sé*.
Calle El Pedregal y Acceso a Escuela Militar, Antiguo Cuscatlán, frente a Híper Mall Las Cascadas

Correo electrónico
abse@fepade.edu.sv

Teléfono directo
2212 1634

Visite nuestro sitio web
www.fepade.org.sv

Edición y diagramación
Claudia Perla Campos

Corrección de estilo
José Santillana

Imágenes
Freepik, FEPADE y
centros escolares

Salud mental y bienestar emocional

El 12 de septiembre de 2023, en las instalaciones de Fepade, se llevó a cabo el II Congreso de Docentes: Salud Mental y Bienestar Emocional del proyecto de USAID Educar y Convivir, implementado por FEPADE, cuyo eje central fue la salud mental y el cuidado socioemocional. En el evento participaron directivos escolares y docentes, autoridades del Ministerio de Educación, representantes de la Agencia de los Estados Unidos para el Desarrollo Internacional (USAID) y de la Fundación Empresarial para el Desarrollo Educativo (Fepade).

Cuando en educación se habla de aprender a aprender, aprender a hacer, aprender a ser y a convivir con otros, sabemos que para ello se necesita poner en juego conjuntos de habilidades y desempeños que deben ser cultivados tanto en el seno de la familia como en los centros educativos.

Este congreso busca poner en común marcos conceptuales y metodológicos para promover la salud mental y las competencias socioemocionales en las comunidades educativas, para lo cual se presentaron tres ponencias. La primera fue impartida por María Victoria Angulo, de Colombia; la segunda, por Élder Gómez, del Ministerio de Educación, y la tercera, por Katherine Chicas, de la Fundación Pro Educación (Funpres).

Además, se dieron a conocer tres experiencias de éxito en centros escolares que participan en el proyecto de USAID Educar y Convivir, implementado por FEPADE. La



primera estuvo a cargo de la directora del Centro Escolar República Federada Centroamericana, Delmy Castro, quien presentó cómo se ha introducido el aprendizaje y la práctica del ajedrez durante los recreos y en campeonatos que se juegan en el centro educativo.

Posteriormente, Hernán Martínez, docente de Informática del Complejo Educativo Juan Ernesto de Bedout, expuso la forma de trabajar en el club de robótica educativa, en el cual, además de aprender a programar y a armar robots, los estudiantes aprenden a vencer temores, a ser menos retraídos, a comunicarse e interactuar con los demás, a compartir, a aprender y enseñar a la vez, a expresarse con soltura frente a una audiencia, y si hay algún estudiante con discapaci-

dad, en este club tiene la oportunidad de integrarse plenamente con los demás, quienes aprenden a valorar y a respetar las diferencias.

Finalmente, Carlos Quijada, director del Centro Escolar Cantón Tutultepeque, compartió la experiencia de los recreos interactivos, en los que se fomentan tres áreas: la psicomotriz, el pensamiento lógico y los juegos tradicionales.

En la tarde, los asistentes al congreso participaron en cuatro breves talleres sobre la atención en crisis, el autocuidado, el manejo del estrés y la prevención del suicidio.

Madres, padres y docentes tenemos la gran responsabilidad de que los estudiantes aprendan no solo los contenidos programáticos de las asignaturas, sino también competencias que les den las herramientas para enfrentar los retos que les presenta un contexto desafiante y plagado de muchos obstáculos.

Tales obstáculos están referidos a lo que se enfrenta en el día a día, como la pobreza, la violencia intrafamiliar, el abuso de sustancias, el embarazo en adolescentes, la exclusión, el *bullying*, la falta de oportunidades de empleo, entre muchas otras, por lo que los estudiantes deben saber tolerar la frustración, regular sus emociones, perseverar, respetar y tolerar a otros, pero también a sí mismos. ■



Freepik

Competencias socioemocionales y bienestar emocional

Experiencias internacionales en SALUD MENTAL

Revista Pedagógica AB-sé FEPADE

La primera ponencia del II Congreso de Docentes: Salud Mental y Bienestar Emocional, desarrollado en septiembre de 2023, estuvo a cargo de la maestra María Victoria Angulo, quien fue ministra de Educación de Colombia durante la pandemia de la COVID-19. Cuenta con 24 años de experiencia en materia de política social con énfasis en educación. Además, entre 2011 y 2015 fue directora ejecutiva de la Fundación Empresarios por la Educación, de Colombia, y lideró la Red Latinoamericana de Organizaciones de la Sociedad Civil por la Educación (Reduca).

La ponente expresó que el objetivo de esta jornada era lograr que la audiencia se sienta movili-

zada interiormente hacia el trabajo que hay que hacer en materia de desarrollo de competencias socioemocionales y de salud mental.

En este artículo presentamos una sinopsis de las principales ideas de su exposición, la cual dividió en cuatro apartados:

- a) Marco social y educativo
- b) Marco conceptual
- c) Estrategia Emociones para la Vida
- d) Experiencias internacionales en salud mental

Marco social y educativo

La maestra Angulo considera importante partir de la revisión de algunos antecedentes que son comunes no solo en los países de América Latina sino en todo el mundo, como



¹ Actualmente, María Victoria Angulo es parte de consejos directivos de instituciones de educación superior a escala internacional y colabora con proyectos de consultoría en iniciativas en Costa Rica, España, Uruguay y Argentina.

Tabla 1: Habilidades referenciadas en ERCE 2019 a partir de los cinco marcos examinados

Habilidades para el siglo XXI (NRC)	Aprendizaje socioemocional (CASEL)	Cinco grandes factores (OCDE)	Habilidades para la vida (LSCE, Unicef)	Libre, MGIEP	
Habilidades transferibles cognitivas	Toma de decisiones responsable	Meticulosidad	Aprender a hacer	Pensamiento crítico	Mindfulness
Habilidades transferibles intrapersonales	Automanejo	Estabilidad emocional	Aprender a aprender	Empatía	
	Conocimiento de sí mismo		Aprender a ser		
Habilidades transferibles interpersonales	Conciencia social	Apertura	Aprender a convivir		
	Habilidad de relacionamiento	Extraversión			
		Amabilidad			

Fuente: Presentación de María Victoria Angulo en el II Congreso de Docentes: Salud Mental y Bienestar Emocional. Sept. 12, 2023.

la pandemia de la COVID-19, un período muy duro en el que todos debimos «poner en juego nuestras competencias socioemocionales para manejar un hecho para el cual no estábamos preparados», explicó.

En el marco de la emergencia sanitaria, tanto maestros como estudiantes, padres, madres, ministerios de Educación y técnicos educativos debimos abrirnos y movilizarnos hacia la innovación y la tecnología, así como expandir las capacidades de resiliencia, creatividad y adaptación a los diferentes escenarios y protocolos que se pusieron en marcha en 2020 y que han modificado el contexto social y educativo.

La exministra expresa que instancias como la Unesco, en sus diferentes informes, señalan que América Latina fue la región del mundo que más tiempo tuvo cerrados sus centros educativos, lo cual, sumado al rezago en calidad de aprendizajes que la región arrastra desde antes de la pandemia, nos ha puesto frente a importantes retos como el fomento de todas las habilidades de nuestros estudiantes, no solo ni principalmente las cognitivas y el saber aprovechar el potencial de los docentes en el



María Victoria Angulo se refirió a experiencias internacionales en salud mental.

desarrollo de las competencias socioemocionales, pues hasta ahora, en El Salvador, esta área no es parte de su formación inicial.

Para precisar y puntualizar el tema de la salud mental y las competencias socioemocionales, la ponente se refiere a una serie de habilidades relacionadas con diferentes marcos conceptuales que son bastante conocidos (ver Tabla 1), tales como automanejo, conciencia de sí mismo, apertura, amabilidad, aprender a ser, aprender a convivir,

empatía, compasión, por ejemplo, y que debemos fomentar en el aula.

En este «llevar al aula» es donde el desarrollo de la salud mental y de las competencias socioemocionales debe traducirse en objetivos pedagógicos, en actividades curriculares, en práctica y vida diaria, así como en evaluaciones y mediciones, tal como ya lo han comenzado a hacer diversos países; entre ellos, Colombia, donde se están midiendo estas competencias para tercero, quinto y noveno grado.

El conocimiento de las competencias socioemocionales y la medición de estas también deben ser un tema importante en la formación profesional de los docentes, ya que, explica la exministra Angulo, los maestros necesitan todo el respaldo posible para enseñar, dar el ejemplo y cultivar este tipo de competencias.

Marco conceptual

La maestra Victoria Angulo subraya la importancia de movilizar voluntades mediante la convicción más que la creación de políticas y decretos, los cuales son muy necesarios para proveer un marco conceptual y de actuación, pero son insuficientes a la hora de acoplarse a las realidades que hay en las aulas.

En el ámbito educativo de Colombia, las competencias socioemocionales están definidas como un conjunto de creencias, valores, representaciones, actitudes y comportamientos que permiten a las personas conocerse mejor a sí mismas, mejorar sus emociones, trazarse metas, tomar decisiones responsables, construir relaciones positivas y contribuir a la construcción de la sociedad (ver diagrama 1).

La especialista explica que tales capacidades, habilidades y desempeños deben cultivarse de forma intencionada en el trabajo con los maestros y directivos escolares, ya que en ellos comienza la puesta en práctica y se convierten en ejemplo para niños y jóvenes. Si se logra un compromiso en este nivel, se consigue enraizar y revestir de validez el desarrollo de este tipo de competencias.

En esta línea, la maestra Angulo explica que en Colombia se



Freepik

Diagrama 1. Definición de competencias socioemocionales



llevó a cabo un ejercicio curricular con contenidos de lectura, matemática y ciencias, a partir del cual se delimitaron tres dimensiones en las que se podrían integrar el aprendizaje transversal de las competencias socioemocionales: crecimiento, relacional y emocional (ver diagrama 2).

Por otra parte, María Victoria Angulo también presentó las dimensiones de las competencias socioemocionales que sustentan el análisis de los resultados del *Estudio sobre las competencias sociales y emocionales* (SSES, por su significado en inglés), que fue aplicado por primera vez en 2018 por la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos (OCDE)².

Diagrama 2. Dimensiones para el aprendizaje de las competencias socioemocionales



² Banco Mundial (2018). *Informe sobre el desarrollo mundial 2018: aprender para hacer realidad la promesa de la educación*. Banco Mundial. <http://iin.oea.org/pdf-iin/RH/2018/5BANCO%20MUNDIAL%20APRENDER%20MEJOR.pdf>

El SSES se fundamenta en el modelo de los Cinco Grandes (Big Five, en inglés), en el cual se utilizan cinco grandes categorías, que a su vez se subdividen en otras competencias, como se muestra en el diagrama 3³.

La ponente explicó que los diagnósticos y las encuestas de salud mental que se aplican en los diferentes países echan mano de modelos como estos, que sirven como base para el diseño de políticas de salud mental que, si bien son intersectoriales, tienen como grandes protagonistas a las áreas de salud y educación.

Las competencias socioemocionales son importantes porque están directamente vinculadas con el progreso social, un gran objetivo en el que confluyen los países de América Latina. Para avanzar hacia el progreso social debe considerarse su naturaleza multidimensional, en la que intervienen factores complejos como la salud, el compromiso cívico, la familia y sus conexiones, el mercado laboral, la educación, la seguridad y el bienestar subjetivo, por mencionar algunos de ellos.

En este campo, la OCDE ha hecho un estudio longitudinal sobre competencias socioemocionales mediante el cual se espera reunir información acerca de las mejores estrategias para continuar avanzando en esta área, en particular en la medición y el seguimiento a través de otras pruebas estandarizadas de alcance internacional, a lo que subyacería el convencimiento de que los niños y los jóvenes no solo necesitan desarrollar los aspectos cognitivos, sino también los emocionales. La maestra Angulo finaliza el segundo apartado de su conferencia con la siguiente afirmación:



Ambas fotografías: Freepik

Las competencias socioemocionales deben ser cultivadas de forma intencionada.

Diagrama 3. Modelo de los Cinco Grandes (Big Five) utilizado por la OCDE



Yo creo que muchos niños y jóvenes merecen superar esas afectaciones que han tenido de violencia intrafamiliar, de acoso, de soledades, de depresión, frente a pensar que no tienen una salida ni un mañana y que la educación no es para ellos, pero la educación sí tiene una oportunidad.



³ Ministerio Nacional de Evaluación Educativa de España. ¿Qué es SSES? Puede encontrar más información en: <https://www.educacionyfp.gob.es/inee/evaluaciones-internacionales/sses.html>

Estrategia Emociones para la Vida (Colombia)

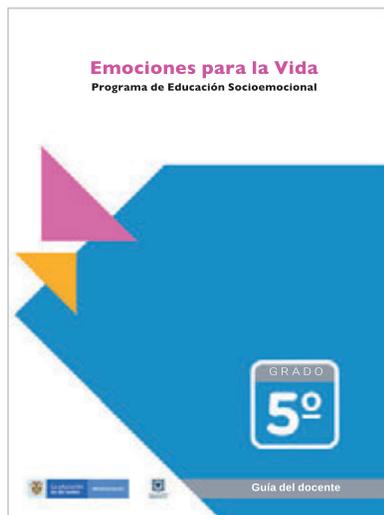
María Victoria señala la necesidad de un abordaje colegiado e interdisciplinario entre el Ministerio de Salud y el de Educación, en el cual el primero ve la parte más clínica y el segundo se encarga del aspecto preventivo.

Seguido de ello, se refiere a la estrategia Emociones para la Vida, que ya lleva seis años de implementación en Colombia y se trabaja desde la básica primaria. Su propósito general es aportar al mejoramiento del clima escolar y familiar y a la calidad del bienestar presente y futuro de los estudiantes.

La estrategia cuenta con materiales para maestros y para estudiantes. Propone el trabajo con series de tres secuencias didácticas de 45 minutos cada una, como las que se presentan en el diagrama 4.

La estrategia Emociones para la Vida ofrece un material que incluye actividades para desarrollar en el aula y que fue diseñado con el apoyo del Banco Mundial y de docentes colombianos, quienes brindaron la perspectiva de cómo trabajarlo en los contenidos de las diferentes asignaturas como lectura, matemática, ciencias, entre otras. Puede encontrar el material completo en este enlace:

Estructura del material de quinto grado para docentes



Portada



Competencia y objetivo



Desarrollo de la actividad



Visualización del material del estudiante

<https://movil.colombiaaprende.edu.co/aprende-en-casa/educacion-socioemocional-para-todos-los-niveles/emociones-para-la-vida>



Diagrama 4. Ejemplo de secuencias didácticas y sesiones de la estrategia Emociones para la Vida

Secuencia 1 Manejo de emociones

Sesiones	Identificación de emociones
	Manejo de emociones
	Manejo de estrés

Secuencia 2 Empatía

Sesiones	Toma de perspectiva
	Empatía
	Comportamiento prosocial

Secuencia 3 Manejo de conflictos

Sesiones	Escucha activa
	Asertividad
	Manejo de conflictos

Fuente: Basado en trabajos adelantados en la Secretaría de Educación de Bogotá (2016–2020) y el Ministerio de Educación de Colombia (2018–2022). Proyecto en colaboración con el Banco Mundial.



Cuando se trabaja la salud mental se entretienen temas como la sexualidad, los derechos humanos, el medioambiente, entre otros.

La maestra Angulo subraya que, cuando se trabaja la salud mental, se entretienen temas como la sexualidad, los derechos humanos, el medioambiente, entre otros, que forman parte del entramado que propicia un buen desarrollo del niño y del adolescente, de sus relaciones interpersonales e intrapersonales.

El liderazgo de los directivos escolares debe ser fortalecido, explica María Victoria, y se refiere al programa Rectores Líderes Transformadores, el cual ha aportado mucho a que las instituciones educativas introduzcan el tema de la salud mental y las competencias socioemocionales, pues, aun cuando exista una directiva de los ministerios de Educación o que sea promovido por instancias de la sociedad civil, si el directivo escolar no tiene interés, no comprende el tema y no da el ejemplo, el avance puede truncarse, apunta la especialista y agrega:

La gente piensa que cuando hablamos de política de salud mental solamente hablamos de una atención psicosocial o psicológica especial para entender las



Si el directivo escolar no tiene interés, no comprende el tema y no da el ejemplo, no avanzará el programa.

problemáticas. Sí, pero hay que devolvernos a todo el ciclo de las conversaciones y el desarrollo que surge en la escuela, partiendo del liderazgo del rector, de la apuesta curricular y de cómo se intencio-

nan las competencias socioemocionales, de cómo se desarrollan, se evalúan y cómo se prueban los ejercicios de liderazgo escolar, para mostrarles también a los jóvenes ejercicios sanos de liderazgo y, posteriormente, cómo los jóvenes reaccionan a los flagelos que hoy atacan el entorno escolar, los flagelos de la violencia, de la drogadicción, del consumo de sustancias psicoactivas, del embarazo en adolescentes, de la violencia intrafamiliar.

El programa Rectores Líderes Transformadores buscaba desarrollar competencias de liderazgo como las que se muestran en la Tabla 2.

Tabla 2. Un ejemplo de competencias y temas de liderazgo educativo

	Ser directivo líder	Ser directivo líder inspirador	Ser directivo líder pedagógico	Ser directivo líder para el mejoramiento
Competencias	<ul style="list-style-type: none"> • Autoconciencia • Comunicación asertiva • Trabajo colaborativo 	<ul style="list-style-type: none"> • Autoconciencia • Manejo de emociones • Comunicación asertiva • Trabajo colaborativo 	<ul style="list-style-type: none"> • Orientación pedagógica • Convivencia 	<ul style="list-style-type: none"> • Autoconciencia • Fomento de la cultura de la evaluación y el mejoramiento
Temas	<ol style="list-style-type: none"> 1) ¿Qué es ser líder directivo? 2) Reconocimiento de mi liderazgo como directivo docente 	<ol style="list-style-type: none"> 1) ¿Qué liderazgo reconoce mi comunidad educativa? 2) Reconocimiento de mi equipo de trabajo y su saber 	<ol style="list-style-type: none"> 1) Ambientes para el aprendizaje y la convivencia 2) Relación del currículo con las prácticas pedagógicas 3) Reconocimiento de prácticas pedagógicas inspiradoras 	<ol style="list-style-type: none"> 1) El impacto de la evaluación en el aprendizaje 2) Reconocimiento de mis prácticas en la evaluación 3) Usos pedagógicos de la evaluación 4) Evaluar para avanzar

Fuente: Presentación de María Victoria Angulo en el Congreso de Salud Mental para Docentes. 12 de septiembre, 2023.

Experiencias internacionales en salud mental

La especialista Angulo explica que los sistemas educativos y la vida escolar tienen un impacto muy grande en la vida de los estudiantes y sus familias. Sin embargo, docentes y directivos no siempre se percatan de la posición privilegiada en la que se ubican para aportar, junto con el sector privado y demás actores de la sociedad, a la construcción de la más grande y fuerte red de protección para niños y jóvenes. La ponente expresa:

Estamos hablando de un buen vivir, de convivir y de aprender, y creo que eso tiene que ser lo que en este congreso nos deje extremadamente motivados [...], porque estos son temas nuevos que nos llegan a todos en la agenda educativa, que tenemos que aprenderlos y conocerlos mejor para integrarlos de forma eficiente.

A continuación se detallan algunas de las experiencias presentadas por la exministra Angulo.



Australia

El programa en este país se llamó Entornos Escolares Seguros. Involucró servicios de salud individualizados para niños de entre 12 y 14 años que experimentaban angustia significativa, con lo que se logró la intervención temprana en muchos casos. El programa también incorporó rutinas y estructuras pedagógicas para dirimir conflictos en las escuelas y se generó una jornada extendida para incorporar temas como el arte y el deporte.



España

Tal vez sea la política de salud mental más grande en materia de recursos creada después de la pandemia, considera la ponente Angulo. Se involucró el Ministerio de Sanidad y los sectores de salud y educación. Iniciaron con estudios piloto en diversas regiones para, a partir de los resultados, escalar las estrategias. Generaron materiales, artículos y asistencia en el tema de mejoramiento de la convivencia escolar.



Freepik



México

En México, la organización no gubernamental Mexicanos Primero hizo estudios que contaron con la publicación del documento *Aprender a estar bien, estar bien para aprender*⁴, en el que recoge un diagnóstico en temas de salud mental y define acciones y sugerencias desde la sociedad civil para el Ministerio de Educación. Por ejemplo, se presentan notas como estas para los docentes.

Querido maestro:

• El bienestar socioemocional es una dimensión fundamental del derecho a aprender. Ofrece a tus estudiantes un buen clima de grupo y un sentido de propósito como base para su aprendizaje en todas las materias.



Panamá

Desde hace cinco años se creó un programa para la prevención de suicidios, que se trabaja con estudiantes de premedia y media. Cuenta con guías para la ejecución de jornadas y talleres. En ese país, según las estadísticas, la primera causa de muerte de jóvenes de entre 15 y 29 años era el suicidio.

• Si tus estudiantes son callados y tímidos, pídeles que lean diariamente en voz alta, en el lugar que deseen, cuentos breves. Escucharse a sí mismos los ayudará a conocerse y a perder el miedo. Entonar las expresiones de los protagonistas les ayudará a modelar sus sentimientos, y el cerebro hará el resto. Después de un tiempo podrán hacerlo en la clase.



Uruguay

Lanzaron la estrategia intersectorial Ni Silencio ni Tabú. Hablemos de Salud. Fue elaborada por el Ministerio de Salud Pública y Unicef. Contempla la participación de los jóvenes como agentes de cambio en sus comunidades y da visibilidad a lo que sienten y piensan, a la vez que subraya la importancia de contar con el apoyo y el acompañamiento de los adultos de su entorno.

⁴ Puede encontrar el documento en este enlace: https://drive.google.com/file/d/1t4prx2Z013tU1vXTXrf3houe_GGn3Euo/view



Chile

Mientras que en muchas políticas de salud mental se incluyen recomendaciones para educación desde el sector de salud, en el caso chileno la política cuenta con un capítulo elaborado por el sector educativo de ese país, explica María Victoria.

La política detalla los factores de riesgo, como influencia genética, dificultades de aprendizaje y de comunicación, trastornos psiquiátricos, consumo de sustancias, abuso sexual, muertes o pérdidas no abordadas, acoso escolar, vínculos débiles con sus docentes, pobreza, desastres naturales, falta de vivienda y todos los aspectos psicosocia-

les que en América Latina suelen afectar a las familias.

Seguido de ello, definen las acciones que van a desplegar como factores protectores para los estudiantes, para las familias, para los establecimientos educativos y para la comunidad. En el apartado de establecimientos educativos aparecen lineamientos interesantes como estos⁵:

- Clima escolar nutritivo que promueve el sentido de pertenencia
- Sistema de acompañamiento a la trayectoria educativa
- Mensajes y protocolos claros para abordar el acoso escolar
- Espacio de diálogo y apoyo para estudiantes
- Sistemas de apoyo para estudiantes con problemas
- Modelo de promoción y prevención en salud mental desde toda la escuela.



Colombia

La estrategia se basó en una encuesta de salud mental pospandemia. Tomó en cuenta tres dimensiones: las afectaciones directas y adaptativas, la exacerbación de riesgos y la afectación de procesos de desarrollo. Con base en ello se delimitaron las siguientes premisas y prioridades⁶:

- Fortalecer competencias para enfrentar los retos de la vida cotidiana y promover la salud mental en la comunidad educativa.
- Promover la identificación temprana de situaciones que afectan la experiencia educativa: estrés, depresión, ansiedad, violencia, entre otros.
- Mejorar la convivencia y reducir el estigma y la discriminación en salud mental.

Se adaptó la estrategia con diferentes grupos poblacionales y se consideraron elementos pedagógicos como la repitencia, la deserción, la extraedad, los problemas de discapacidad y el *bullying*. En todo ello se consideró a fondo el tema de la inclusión, que conecta con todos estos aspectos.

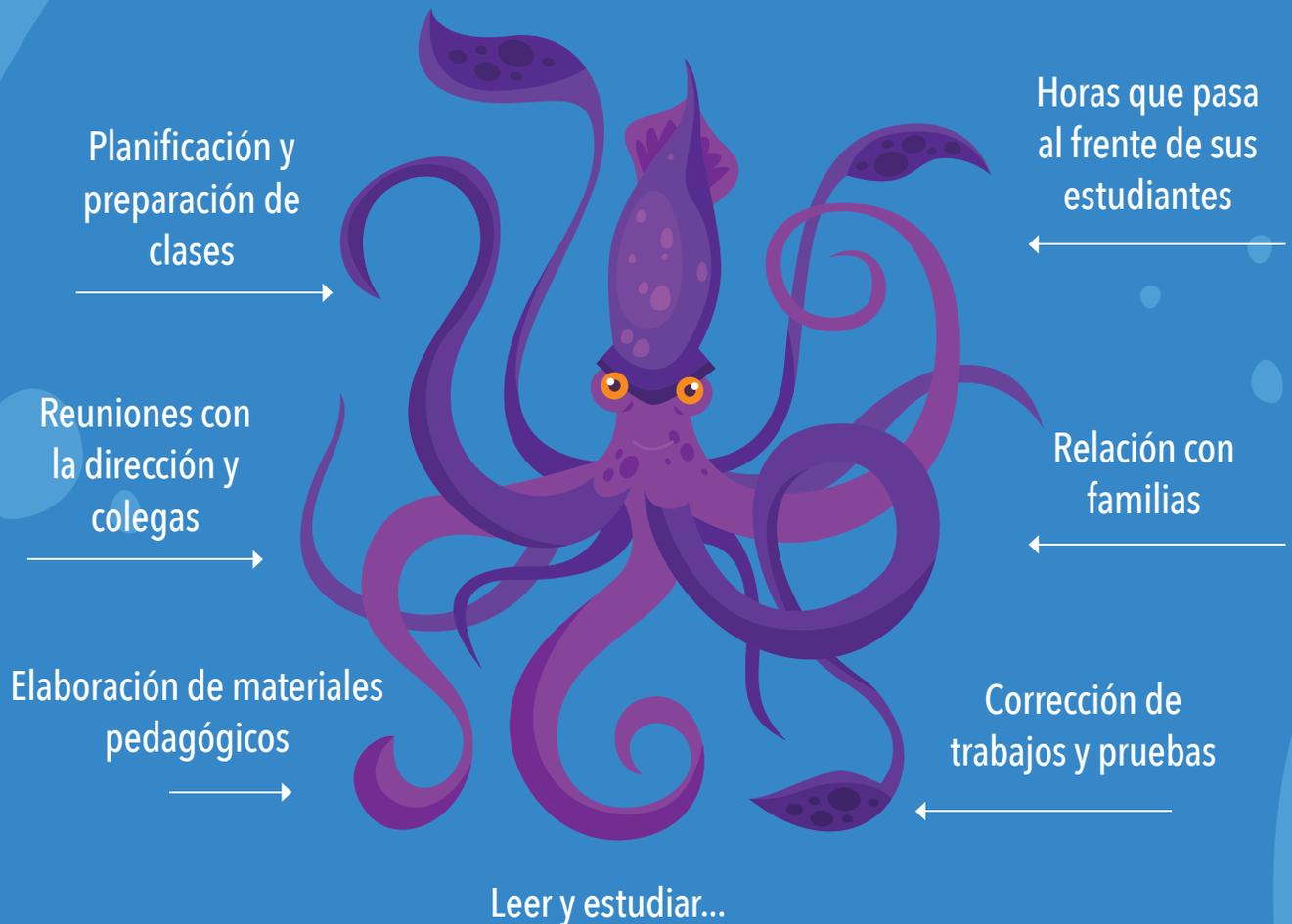
Las anteriores son algunas ideas que la especialista María Victoria Angulo expuso en el II Congreso de Docentes: Salud Mental y Bienestar Emocional, las cuales enriquecen el panorama de maestros y directivos en la construcción y puesta en práctica de los elementos de política de salud mental en las aulas de El Salvador. ■



⁵ Fuente: Política de Salud Mental del Gobierno de Chile (2022).

⁶ Ministerio de Salud y Ministerio de Educación de Colombia (2018-2022).

¡Ser docente puede ser AGOTADOR!



Piense en qué necesita:

¿Está desayunando adecuadamente y sin prisa?

¿Ha asistido a sus controles y citas médicas?

¿Toma puntualmente sus medicinas?

¿Ha apartado algunas horas para descansar o hacer algo que le gusta?

¡Pida ayuda a sus seres cercanos!

Verá que muchas veces a ellos les complacerá ayudar.



Freepik

El rol del docente como facilitador de ambientes de conexión emocional

Revista Pedagógica AB-sé FEPADE

La segunda ponencia del congreso la presentó Élmer Gómez, gerente de Prevención de Riesgo Social del Ministerio de Educación. Además de ser licenciado en Psicología, el ponente cuenta con múltiples especializaciones nacionales e internacionales en temas de protección de la infancia y la adolescencia y tiene más de 20 años de experiencia en este campo.

El licenciado Élmer Gómez expresa que el propósito de su exposición es compartir con la audiencia estrategias y herramientas para generar ambientes de conexión emocional en las aulas. Define la conexión emocional en el aula como los vínculos que se construyen con los estudiantes y que generan mayor compromiso hacia el aprendizaje, y favorecen la empatía, el

conocimiento y la autorregulación de las emociones. De igual forma, define las emociones como estados afectivos que producen sentimientos, estados de ánimo, pensamientos, acciones y sensaciones.

El especialista destaca cuatro elementos como punto de partida que se pueden observar en los recuadros de la siguiente página.

Conociéndonos

Para trabajar la conexión emocional lo primero es conocernos a nosotros mismos y a nuestros estudiantes: saber qué piensan, cómo se sienten, qué está pasando en sus vidas. Cada uno de ellos viene de un contexto social y económico particular; llegan al centro escolar con diferentes cargas y con diferentes

Otra generación

Los que ahora son niños y adolescentes pertenecen a una generación hiperconectada e hipersensibilizada con las comunicaciones por medios virtuales, y muchos no han gozado de la experiencia de conectarse, conversar y compartir físicamente cara a cara, ni de juegos de contacto como los que antaño se practicaban en los barrios, las colonias y las escuelas.



Un acto voluntario

La conexión emocional es un acto voluntario que depende de cada persona, por lo cual es importante conocer estrategias que ayuden a crear una buena disposición.

Conocernos

Para que un docente logre conectar con los estudiantes de su aula debe conocerse a sí mismo y conocerlos a ellos.

Conocer el cerebro

Para conectar emocionalmente con las personas de nuestro entorno es importante que conozcamos cómo funciona el cerebro.



Fepade

El licenciado Élmer Gómez se refirió a la conexión emocional en el aula.

estados afectivos. En este sentido, es válido reconocer que la labor pedagógica del docente incluye también la conexión emocional.

En el área intrapersonal, es decir, hacia nosotros mismos, el ponente interroga: «¿Cuántos de nosotros nos conocemos lo suficiente? ¿Conocemos nuestro cuerpo? ¿Cuáles reacciones presentamos ante diversas circunstancias?». El cuerpo humano es una maravillosa creación que nos dice cómo nos encontramos en cada momento: dependiendo de si estamos tran-

«El antídoto para todo sufrimiento es el amor. Es sentirse querido, aceptado y valorado». Élmer Gómez

quilos o estresados, se percibirán, por ejemplo, los músculos relajados o tensos, o la respiración reposada o rápida y entrecortada.

No hay que perder de vista que todos lidiamos con circunstancias

diversas relacionadas con la familia, la salud, la relación de pareja, situaciones económicas, etc. En este tema, el ponente se refiere a la encuesta del Instituto de Bienestar Magisterial de 2022, en la cual aparecían muchas consultas por problemas de hipertensión, dolores de cabeza, diabetes y otros que tienen que ver con la salud mental y el bienestar emocional.

El licenciado Gómez señala que existe un alivio infalible para estos problemas: «El antídoto para todo sufrimiento es el amor; es sentirse querido, aceptado y valorado. Y eso es importante no solo para nosotros, sino también para nuestros estudiantes».

En cuanto a la ansiedad, indica el experto, es simplemente una alarma para llamar nuestra atención. Cuando estamos ansiosos o estresados liberamos continuamente cortisol. Esta hormona sube el nivel de adrenalina, la presión arterial, el bombeo de oxígeno al cerebro, y todo el organismo se pone en alerta, preparado para defenderse ante un ataque. Cuando detectamos estos elementos en nuestro sistema debemos enfocarnos en recuperar la tranquilidad.

Existen muchas técnicas y procedimientos para lograrlo.

Según los expertos, la respiración es una de las claves para recuperar el control y la tranquilidad. Élmer Gómez comparte la técnica conocida como «cuatro, siete, cuatro», que consiste en aspirar lenta y profundamente durante cuatro segundos, retener la respiración durante siete y expirar suavemente durante otros cuatro segundos, y repetirlo hasta sentirse mejor.

Conectar emocionalmente

Crear un clima positivo y de escucha

Significa tomarse el tiempo para conocer a los estudiantes e interactuar con ellos, lo cual despierta respuestas empáticas porque nos perciben más cercanos. Estas son algunas sugerencias:

Momento más feliz

Pregúnteles cuál ha sido el momento más feliz del día y cuál el más triste. Las respuestas podrían traer sorpresas, además de conocer qué es lo que más valoran los estudiantes y qué consideran negativo.

Estudiante protagonista

Elegir a un estudiante para que sea protagonista por un día. Ese día, asigne tareas o roles que fomenten su autoestima y liderazgo. Puede preparar un obsequio especial para ella o él y agradecerle por su aporte.

Recuerdos memorables

Solicitar a los estudiantes que compartan recuerdos memorables positivos. Cuando algún estudiante se sienta inquieto, agresivo o temeroso, el docente puede llevarlo a un rincón lúdico donde le muestre cómo respirar y propiciar que traiga de su memoria esos recuerdos positivos que, en este caso, se convierten en reparadores emocionales.

Trabajos significativos

Asigne trabajos significativos y proyectos especiales que el estudiante perciba como importantes y coincidentes con sus intereses. Dedique tiempo para revisarlos en conjunto y generar diálogos constructivos.

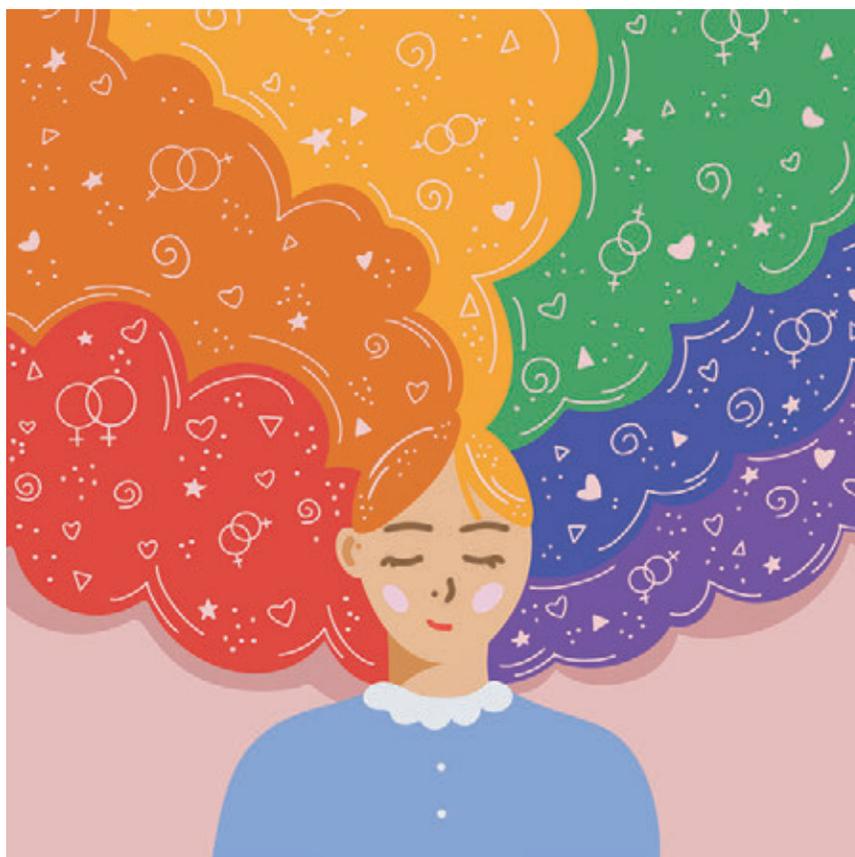
Provocar actividades que promuevan el contacto físico

«¿Sabían que necesitamos por lo menos ocho abrazos al día?», pregunta el ponente a la audiencia, y explica que el contacto físico amistoso reduce la producción de cortisol e incrementa la serotonina, la dopamina y la oxitocina (ver recuadro de página siguiente).

Agrega que las personas que se relacionan utilizando el contacto físico son percibidas como más honestas y confiables, y despiertan mayor simpatía. El licenciado Gómez comparte que la Universidad Duke, en Estados Unidos, hizo un estudio que reveló que las neuronas de las personas que tienen más contacto físico y abrazos sinceros viven más tiempo.

Contagio emocional

En nuestros cerebros tenemos las neuronas espejo, explica Élmer, que



son las que nos hacen imitar o hacer algo que vemos en otra persona, como cuando vemos a alguien tomar una soda de determinado sabor y sentimos deseos de hacer lo mismo.

A veces se dice que la risa se contagia; también los estados emocionales pueden transferirse. Por eso debemos tener presente que los docentes somos ejemplo para nuestros estudiantes y que ellos siempre nos están midiendo, observando, leyendo. Ellos saben perfectamente cómo llegamos cada día, explica Gómez.

Elogiar en público

Es importante hacerle saber a cada estudiante que su esfuerzo es reconocido y valorado. Los elogios producen bienestar emocional y motivan a continuar mejorando. El elogio sincero nos permite conectar con ellos.

Mostrar vulnerabilidad

Significa compartir sueños, preocupaciones o situaciones que el docente esté atravesando. Por ejemplo, un docente puede explicar a sus estudiantes: «Queridos alumnos, tuve una mala noche por una enfermedad de mi hijo. Me siento cansado. Por favor, les pido su comprensión», explica el ponente Gómez, y asegura que, en la mayoría de los casos, los estudiantes van a apoyar a su docente porque saben que tuvo una mala noche.

De igual manera, aceptar que cometemos errores es bueno y al estudiante le hace saber que no nos creemos infalibles.

Procesos pedagógicos y emociones

Las emociones intervienen en los aprendizajes, explica el especialis-

Tabla 1: Hábitos para activar y condicionar los circuitos neurales

Nuestro cerebro produce cuatro fabulosos neurotransmisores que son importantes para el bienestar emocional. Los siguientes son hábitos que pueden ayudarnos a producirlos:

Nombre y definición	Cómo producirla
Endorfina. Hormona que inhibe el dolor físico y emocional y mejora el sistema inmune y la sensación de placer.	Llorar, reír, ejercitarse, caminar, correr, nadar, hacer aeróbicos, realizar movimiento corporal, cantar, bailar.
Dopamina. Hormona de la atención, la memoria, el aprendizaje, el estado de ánimo, la motivación y el sueño.	Celebrar cualquier victoria, programar una lista de metas para el día, dedicar tiempo a acciones concretas, descansar.
Serotonina. Hormona del estado de relajación y bienestar emocional.	Contacto físico y abrazos, dar un regalo y hacer una buena obra, agradecer y disfrutar la naturaleza.
Oxitocina. Hormona de los vínculos emocionales, reduce el miedo y la ansiedad, aumenta la empatía.	Contacto físico y abrazos, dar un regalo y hacer una buena obra.



Freepik

Elogiar en público y corregir en privado les muestra a los estudiantes una forma de proceder en la que respetamos y apreciamos su dignidad.

ta Gómez. De la misma manera lo considera Begoña Ibarrola¹, psicóloga española que se ha especializado en neuroeducación, quien nos dice que el aprendizaje implica la conjunción de dos factores: el afectivo y el cognitivo. Eso hace que algunas emociones sean más

favorables para lograr aprendizajes y que otras lo sean menos (ver ilustración en la página siguiente)¹.

El ponente Elmer Gómez comparte con la audiencia diversas estrategias para generar ambientes emocionales positivos para lograr aprendizajes.

¹ Ibarrola, B. (2022). ¿Cómo se conectan las emociones de los alumnos con sus aprendizajes? *Revista Pedagógica AB-sé*, fascículo 16, julio-agosto, p. 15. <https://fepade.org.sv/wp-content/uploads/2022/08/AB-se-fasciculo-16-2022.pdf>

Quiebres cognitivos

El docente puede incluir en su planificación la creación de conexiones emocionales a través de la incorporación de música, arte visual, audiovisual, teatro, etc. Son actividades que ponen en juego emociones y que, si se enganchan con los contenidos de estudio, se fijarán con más fuerza en la atención y en la memoria.

Estímulos

La motivación impacta en el metabolismo de las personas, envía impulsos nerviosos y mejora la atención, la concentración y la memoria. La sorpresa, la motivación, la alegría y el humor también pueden ayudar a alargar el tiempo de atención y concentración de los estudiantes y a lograr aprendizajes más duraderos.

La secuencia didáctica, desde que inicia hasta que termina, debe incorporar el uso de estos recursos. Preguntas como «¿qué les ha parecido esto?, ¿cómo puede mejorarse esto otro?, ¿qué opinan de lo que dijo su compañera?» son ejemplos de cómo motivar la participación y llamar la atención.

La estimulación también debe incluir la parte kinestésica, es decir, hacer vínculos con el movimiento corporal.

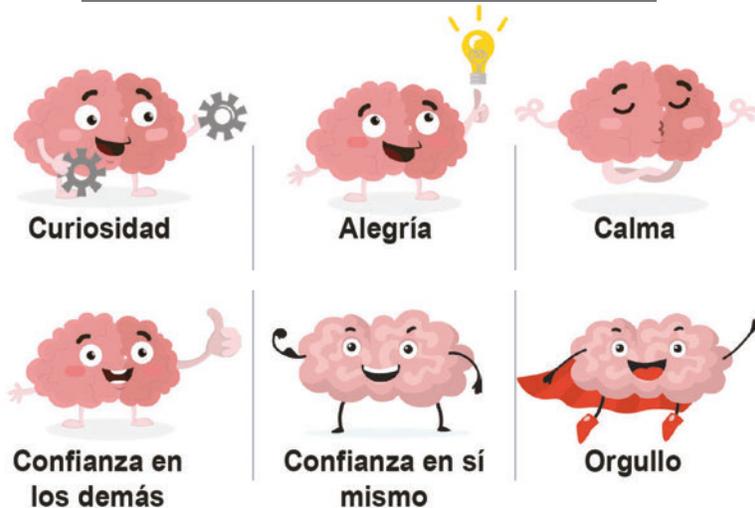
Tiempo para la expresión

Se trata de facilitar espacios para la expresión oral y para la expresión de las emociones en relación con lo visto en clase o con un acontecimiento determinado.

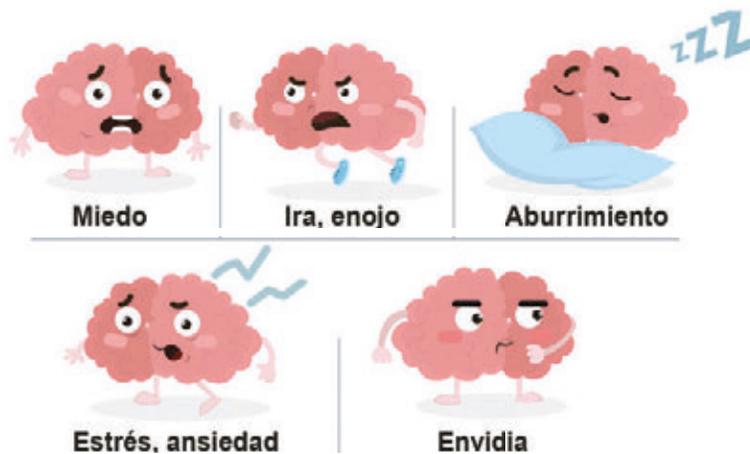
Ambientes físicos favorables

En ello están implicados muchos elementos: la luz, la temperatura, la ventilación, los colores, el uso de las paredes, la música, la disposición de las sillas, el uso

Emociones que favorecen el aprendizaje



Emociones que dificultan el aprendizaje



Freepik

de aromas particulares y que los estudiantes estén siempre bien hidratados les hará más fácil rendir al 100 %.

Autorregulación y secuencia didáctica

Espacios para la autorregulación emocional, para establecer y ensanchar la confianza, la empatía, las oportunidades para la colaboración entre pares y el fortalecimiento de la autoestima de cada estudiante deben incluirse en la secuencia didáctica de forma intencionada y planificada.

Aprendizaje activo

Aprender haciendo, procesando y mediante retos ayuda a potenciar los aprendizajes. Puede crear pequeñas competencias entre equipos, por ejemplo. También es propicio aprender con una metodología basada en proyectos o en la resolución de problemas, ya que pone a trabajar la mente de los estudiantes en función de un propósito.

Conectar a través del juego

La actividad lúdica incrementa los niveles de dopamina. Los docentes deben tener en su repertorio múltiples juegos y dinámicas lúdicas.

Episodios de vida

Si el docente les pregunta a los estudiantes sus gustos, lo que les preocupa o qué recuerdos importantes tienen de momentos agradables o negativos de su vida, puede hacer puntos de conexión y confianza. Incluso, menciona el ponente Gómez, podemos averiguar si nosotros les causamos ansiedad o tensión, y eso sería una buena retroalimentación para nuestra forma de facilitar los procesos de aprendizaje.



Freepik

«La secuencia didáctica, desde que inicia hasta que termina, debe incluir elementos de motivación».

Conectar y redirigir

El licenciado Gómez explica que, cuando un estudiante tiene un desbordamiento emocional no es efectivo tratar de razonar con él en ese momento. Primero se debe intentar conectar con él por el lado afectivo, emotivo. Lo primero es conectar con la mirada, ponernos a la altura de sus ojos. Hay que hablarle de forma cálida, amable, sincera, con los brazos abiertos y no cruzados. Luego puede sugerir poner un ritmo pausado a la respiración. Cuando logre conectar de esta forma, puede intentar hacerlo por el lado de la razón.

Es importante que el docente desarrolle una autoconciencia acerca de sus estados emocionales y de los de sus estudiantes, así como de las repercusiones que tienen en el clima de su aula y de su centro educativo.

Así como se ha hablado de crear conexiones emocionales, Élmer Gómez también se refiere a cómo crear desconexión emocional: con el uso de un lenguaje o una postura agresiva, cerrada; con la violencia de cualquier tipo; con el maltrato emocional y los gritos; ridiculizar a un estudiante o compararlo de forma negativa con otra persona.

El ponente finaliza haciendo ver lo importante que es enamorarnos del estudiantado y de nuestra profesión, así como de comprender que la función pedagógica «se trata de llenar la maleta de nuestros estudiantes con cosas buenas». ■



Un rastro invisible

Percepciones sobre el acoso escolar en la comunidad educativa

Freepik

Revista Pedagógica AB-sé FEPADE



En el II Congreso para Docentes: Salud Mental y Bienestar Socioemocional también se abordó el tema del *bullying* o acoso escolar.

La tercera ponencia, que estuvo a cargo de Katherine Chicas, de la Fundación Pro Educación de El Salvador (Funpres), se refirió a los resultados de un proceso de indagación sobre el impacto del *bullying* en el estudiantado y las percepciones que de este fenómeno tienen algunos integrantes de las comunidades educativas.

La indagación se llevó a cabo como parte del proyecto de USAID Educar y Convivir, implementado por FEPADE, y se denominó «Indagación de las percepciones de adolescentes escolarizados, padres, madres, cuidadores, familiares y líderes comunitarios sobre el acoso escolar y el *bullying*».

La información sobre la percepción del impacto en el estudiantado se indagó en 2022 en dos centros educativos, con la partici-

pación de 513 niños, niñas y adolescentes que cursaban entre sexto y noveno grados.

Las perspectivas de la comunidad educativa se obtuvieron a través de entrevistas semiestructuradas con docentes, madres, padres y líderes comunitarios de ambos centros educativos.

La ponente subrayó que las cifras obtenidas son un importante referente sobre la problemática del acoso escolar y el *bullying* en los centros escolares, que pueden servir como base en el diseño de estrategias y políticas dirigidas a eliminar o reducir este fenómeno, cuyas consecuencias en la infancia y la adolescencia perjudican la salud física y emocional a corto, mediano y largo plazo.

Además, la ponente identificó como factores de protección para el estudiantado las buenas prácticas en el aula y en el centro educativo, tales como las expuestas en las ponencias de María Victoria Angulo y Élmer Gómez.

DATOS GENERALES

Definición de *bullying*



Conductas agresivas que se ejercen de manera repetida con la intención de hacer daño. Se da entre estudiantes o grupos específicos.

Se caracteriza por la presencia de:

- Desequilibrio de poder
- Intencionalidad
- Vulnerabilidad

Muestra



513
estudiantes



42.4 %



52.5 %



2

centros escolares



Otros representantes de las comunidades educativas

Objetivos de la indagación



- Evidenciar el impacto del *bullying* en el estudiantado.
- Conocer la mirada de la comunidad educativa.

CONTEXTO



A escala mundial



De 9 a 15 años hay mayor prevalencia de acoso



1 de cada 3 ha participado en una pelea

Fuente: *Ocultos a plena luz*, Unicef, 2014



En América Latina



50 % a 70 % han sido víctimas.



Perú, Argentina y República Dominicana tienen los mayores porcentajes de acoso.

Fuente: OREALC/Unesco (2020)



En El Salvador



13 %

de la niñez y adolescencia ha sido víctima de acoso escolar.



30 %

presenta problemas emocionales y de conducta.

ALGUNOS RESULTADOS CON ESTUDIANTES



Se encontró entre el **15 %** y el **25 %** de prevalencia de acoso escolar en los centros educativos.



Existe mayor prevalencia en el sexo masculino.



La cantidad de víctimas duplica a la de victimarios.

Implicaciones



Bajo desarrollo de habilidades socioemocionales y afectación emocional



Abandono escolar, falta de interés, bajo rendimiento académico



Alto riesgo de pertenecer a grupos delictivos y consumo de sustancias



De **6.º** a **8.º** se encontró mayor prevalencia de acoso escolar.



La mayoría de los que se consideran agresores también se consideran víctimas.



Los que se consideran víctimas no se consideran agresores.

ALGUNOS RESULTADOS DE LAS ENTREVISTAS SEMIESTRUCTURADAS

Se presentaron algunos ejemplos de preguntas efectuadas durante las entrevistas semiestructuradas y de respuestas obtenidas en este proceso indagatorio.

Identificación de acoso escolar o *bullying*



Expresé con sus palabras qué es el acoso escolar o *bullying*.

«...entre el *bullying* está que uno está presionando a alguien a que haga cosas que no quiere hacerlas, y eso no es correcto... Cuando yo estudiaba por lo menos no se daba nada de eso. Nosotros todos éramos llevaderos. Ahora no, hay niños que empiezan a hacer *bullying*, que, andan haciendo unas bromas, y no, no. Yo no hallo que sea correcto esto».



¿Ha escuchado o identificado casos de acoso escolar en alguno o algunos de los centros escolares de esta comunidad?

«Bueno, la mayoría serían golpes entre compañeros, por el simple hecho de, bueno, de no caerse bien...».

«...el mío me contó: "Es que allí en el grado nadie me dice mi nombre, solo Mbappé". ¿En qué está eso? En que a veces los padres fallamos en la educación también».

¿Qué hacer?



Si su hijo o hija fuera víctima de acoso escolar, ¿qué otras acciones haría usted?

«En realidad, es bien difícil, pues como dice el profe: uno puede hablar con ellos y al ratito ellos quedan de amigos siempre».

«Si el problema persistiría [en lugar de persistiera], quizás mejor lo pusiera a estudiar en línea».



Si su hijo o hija fuera agresor(a) de acoso escolar, ¿qué otras acciones haría usted?

«Allí lo contrario, va. Allí yo tuviera que decirle: "Eso está malo lo que usted está haciendo, porque ¿le gustaría que a usted le hicieran lo que usted está haciendo?"».

Posibles conclusiones

01 A menor conocimiento, mayor riesgo.

02 Las evidencias no son siempre visibles de inmediato.

03 Miembros de las comunidades y técnicos educativos pueden convertirse en factores de protección para la niñez y la adolescencia.



Frases para iniciar el año con humor...

◆ ¡El 2024 ya nos salió con su domingo 7!

◆ Dice un estudiante:
«Para mí estudiar es como una droga, y yo a las drogas no les entro».

◆ ¡LOS PUPITRES
DE MI ESCUELA TIENEN
MÁS INFORMACIÓN
QUE GOOGLE!

◆ Dice una profe al describir el primer día en parvularia:
«Fue como tratar de mantener 35 corchos bajo el agua al mismo tiempo».

◆ Dice un profe a un grupo de estudiantes:
«¿De qué se ríen? Cuéntenos el chiste, así nos reímos todos».



PRÁCTICAS DE AJEDREZ

«Los que ya saben están enseñando a los que inician»

Delmy Castro de Arévalo

En el Centro Escolar República Federada Centroamericana brindamos atención educativa a estudiantes desde parvularia de cinco años hasta noveno grado, y el sábado atendemos bachillerato en modalidad flexible, con una población de 835 estudiantes.

En nuestro centro escolar estamos incentivando a los estudiantes para que practiquen el ajedrez. Esta iniciativa surgió después de que el proyecto de USAID Educar y Convivir, implementado por FEPADE, desarrolló el diplomado Ajedrez desde la Escuela. Fue impartido por formadores especialistas de la Federación Nacional de Ajedrez contratados por el proyecto Educar y Convivir. Se desarrolla los sábados para no interrumpir las clases de nuestros estudiantes.

Después de eso nos donaron juegos de ajedrez y mobiliario para hacer nuestros primeros ensayos. La respuesta que hemos obtenido por parte de nuestros estudiantes ha sido muy satisfactoria. Quiero comentarles brevemente las ventajas que hemos observado en la práctica del ajedrez desde la escuela.

Hemos visto que fortalece el carácter, contribuye a la búsqueda de solución de problemas, fortalece



Se llevó a cabo el primer torneo de ajedrez con la participación de 40 estudiantes.

«Yo sé que ellos no están conscientes de todos los aprendizajes que están desarrollando, pero nosotros, los docentes, sí».

Delmy Castro de Arévalo

lece la capacidad de análisis y la perseverancia, mejora la capacidad de concentración y es un juego inclusivo, porque todos pueden aprender: desde kínder 5 hasta una persona con 99 años o más. Lo juegan tanto las niñas como los niños.

El interés que en este esfuerzo ha empeñado el profesor de Educación Física, Francisco Castillo, va dando frutos. Él ha logrado motivar y mantener el disfrute por esta práctica. Hemos observado algunos cambios en los estudiantes, en su conducta. Se han ido transformando, se concentran y muestran interés de aprender las jugadas, van asimilando que pueden mejorar en cada reto y que cada error



cometido también es una oportunidad de aprender. Ha mejorado la armonía y la convivencia pacífica durante el recreo.

Siempre hemos tenido poco espacio, pues solo contamos con una cancha de basquetbol en las horas de recreo. Pero ahora se ve más equilibrada porque muchos se agrupan en torno a las mesas y a los juegos de ajedrez. Algunos se quedan en las canchas y es posible que suene el timbre de regreso a la clase y sigan jugando hasta que debemos llegar a decirles que regresen a sus salones y que deben seguir en el próximo recreo. Dejan la partida montada y, si es posible, si todavía no ha habido jaque mate, la dejan para regresar al mediodía.

Cuando pierden están prestos a decir que quieren la revancha. Y a veces nosotros, en el recreo, tenemos que mediar porque hay otros niños esperando el tablero y las piezas para jugar.

Se van organizando y programando sus encuentros de manera jovial y respetuosa. Es muy gratificante observar el avance de los niños y jóvenes que juegan ajedrez. Yo sé que ellos no están conscientes de todos los aprendizajes que están desarrollando, pero nosotros, los docentes, sí, porque hemos leído y estudiado y vemos los cambios en su conducta.

El maestro de Educación Física los orienta con sus conocimientos y procedimientos y los hace analizar las posibles reacciones en cada jugada. Les dice: «No solo se deje ir, piense la jugada, piense qué va a ganar con esa jugada, piense qué va a perder, piense cómo va a reaccionar su oponente. Controle sus emociones. Que su oponente no descubra que usted está preocupado. Remóntese, busque otras salidas, otras posibilidades. Trate de pensar cómo piensa su oponente».

Directora Delmy Castro de Arévalo



Fotos de este artículo: Fepade

«Algo que he aprendido es que va disminuyendo la falta de respeto y la violencia».

Docente Francisco Castillo



«Trate de pensar cómo piensa ganarle su oponente y haga una contraestrategia». Francisco Castillo, docente de Educación Física.

te para ganarle. Trate de pensar cómo piensa su oponente ganarle a usted y haga una contraestrategia. Concéntrese bien en su estrategia, y si percibe que él ya lo está descubriendo, cambie la estrategia».

Hemos desarrollado en este mes de julio el primer torneo de ajedrez, en el cual participaron 40 estudiantes desde cuarto hasta noveno grado, de ambos turnos, enfrentándose cada uno contra todos. Fueron más de 40 niños de ambos géneros, de diferentes edades. Y les puedo decir que los ganadores fueron tanto del turno de la mañana como de la tar-

de, alumnos de cuarto grado. Se les notaba emocionados, nerviosos por participar. Es muy bonito observar cómo se saludan los contrincantes, y aunque uno pierda no está disgustado. Se dan la mano.

El ajedrez y el aprendizaje de las asignaturas

Ahora los que ya saben están enseñando a los que inician. Se da el compañerismo, la construcción de lazos fraternos entre ellos, se reafirma la autoestima, y algo que he aprendido es que va disminuyendo la falta de respeto y la violencia entre ellos.

No quiero dejar fuera cómo esta práctica influye en la comprensión de los contenidos de otras disciplinas. Quizá no sé explicar bien qué pasa dentro de las cabezas de los estudiantes, porque yo no he estudiado neurociencia ni nada parecido, pero puedo ver que están mejorando su desempeño en Matemática, les es más fácil concentrarse, pueden prestar más atención en las otras materias. Yo pienso que eso es bueno.

Leí un artículo sobre los beneficios de la práctica del ajedrez y quiero compartirles algunos datos



importantes. En primer lugar, mejora el análisis y la síntesis. Las alternativas ante las que se enfrenta el jugador lo obligan a analizar sus movimientos y los de su rival, así como las posibles consecuencias de ellos, desarrollando al mismo tiempo un pensamiento crítico.

Además, les estimula la memoria, que es una de las grandes aliadas de los ajedrecistas, que deben recordar su experiencia en jugadas o partidas similares para tomar una decisión en un corto espacio de tiempo.

Asimismo, les facilita la resolución de problemas y la toma de decisiones bajo presión. Enfrentarse a distintos e inesperados problemas durante la partida hace que el ajedrecista desarrolle la capacidad de solucionarlos, pero también de hacerlo bajo una gran presión de tiempo. Además, mejora el razonamiento lógico-matemático, la creatividad y la imaginación.

Tratar de imaginar la estrategia que va a seguir el rival

«La adaptabilidad, la empatía, la iniciativa y la autoestima también se logran con la práctica del ajedrez».

Delmy Castro de Arévalo

es imprescindible para lograr la victoria. También controlar las emociones y los sentimientos fomenta la energía positiva. Además, el ajedrez promueve la honestidad y la integridad del jugador.

La adaptabilidad, la empatía, la iniciativa y la autoestima también se logran con la práctica del ajedrez. Ayuda al jugador a adaptarse a las distintas situaciones que se van dando en la partida, pero también incrementa su capacidad de iniciativa y su

empatía, algo imprescindible para anticiparse a las acciones del rival.

Asimismo, conforme se van logrando buenos resultados, la autoestima sube, y con ella aumenta la confianza en uno mismo.

El trabajo en equipo también se puede desarrollar con el ajedrez, pues, aunque es un deporte individual, puede practicarse en equipos de cuatro o seis personas. Todos los miembros del conjunto deben remar en la misma dirección para lograr la victoria, por lo que la colaboración entre ellos se vuelve imprescindible.

En esta mañana quiero dar gracias al Ministerio de Educación por contar con socios estratégicos que, a través del proyecto de USAID Educar y Convivir, implementado por Fepade, hacen posible que nuestros estudiantes tengan una herramienta de desarrollo tan efectiva, valiosa y de larga duración como el ajedrez. Gracias a todos por su atención. ■

ROBÓTICA EDUCATIVA

«Un aula Steam para armar, programar y reforzar habilidades socioemocionales»

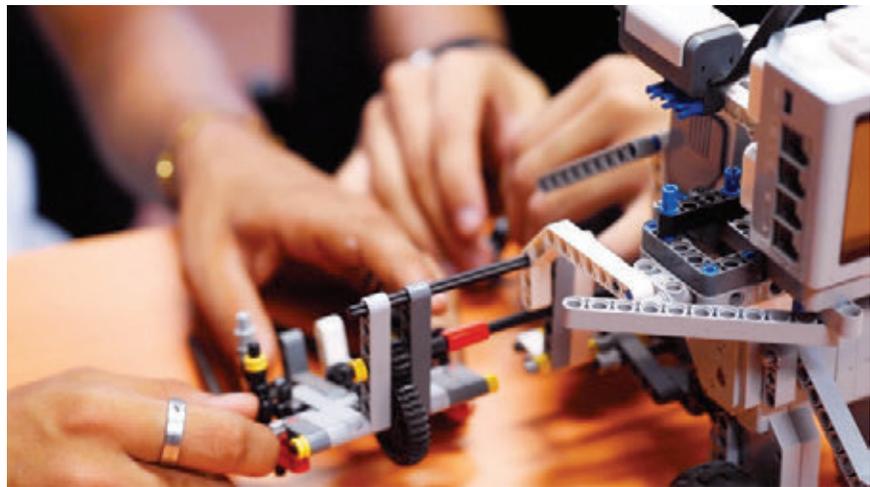
José Hernán Martínez Urquilla

Déjenme contarles que en el Complejo Educativo Juan Ernesto de Bedout se está trabajando la robótica en el aula de Steam, donde los alumnos experimentan diferentes tipos de estrategias, pero no solamente en la parte de armado y programación, sino también estrategias para mejorar la parte del rendimiento académico, conductual y emocional. Voy a contarles los casos de dos alumnos que este día me acompañan.

La historia de William

Quiero comenzar con uno de ellos, un niño de ocho años cuyo nombre es William. William tiene dos años de estar participando en el club de robótica del aula Steam del Complejo Educativo Juan Ernesto de Bedout. Pero ¿cómo llega William al club de robótica? Cierta día, platicando con su docente, me manifiesta que ella tiene un niño muy inteligente, un niño investigador, un niño excelente para armar, un niño que, cuando ella terminaba de dar la clase, le preguntaba: «¿Y mañana qué clase es?». Ya él la llevaba preparada porque ya la había investigado.

Y me dice ella: «Ese es el niño que quisiera que estuviera con usted en robótica, solamente que tiene una dificultad: es autista».



Fotos de este artículo: Fepade y COED J. E. De Bedout



José Hernán Martínez

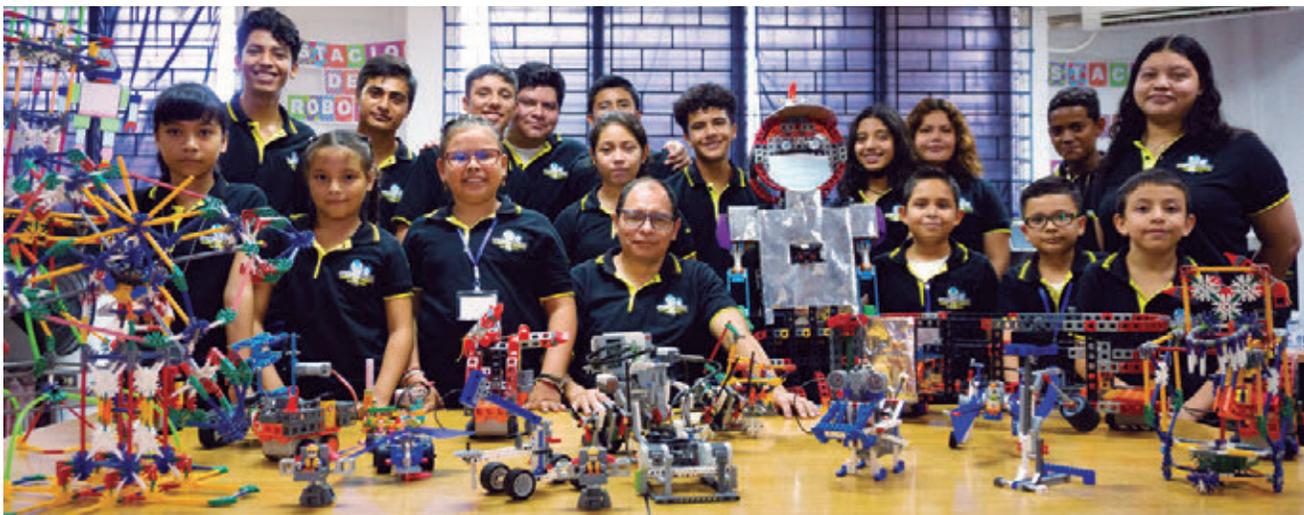
«Mi aula se convierte como en una terapia».

«Excelente», le digo, «de esos niños necesito en mi aula Steam, en mi aula de robótica». Porque en mi aula no solamente es que los niños van a venir a armar, a programar,

sí hacen todo eso, pero mi aula se convierte como en una terapia. Es como una terapia que ellos reciben para fortalecer aquellas áreas que se les dificultan. ¿Como cuáles?

En este caso, si nos enfocamos en William, cuando comenzó en el club de robótica lo hizo con una gran expectativa de saber qué era la robótica, cómo era la forma de armar, de programar y, realmen-

te, como su docente me lo había explicado, era un niño inteligente, investigador, excelente para exponer temas, pero había algo en él que faltaba ir ayudándole, a la par



Creaciones de los estudiantes del club de robótica educativa de 2023. Al centro, el docente del aula Steam, Hernán Martínez.

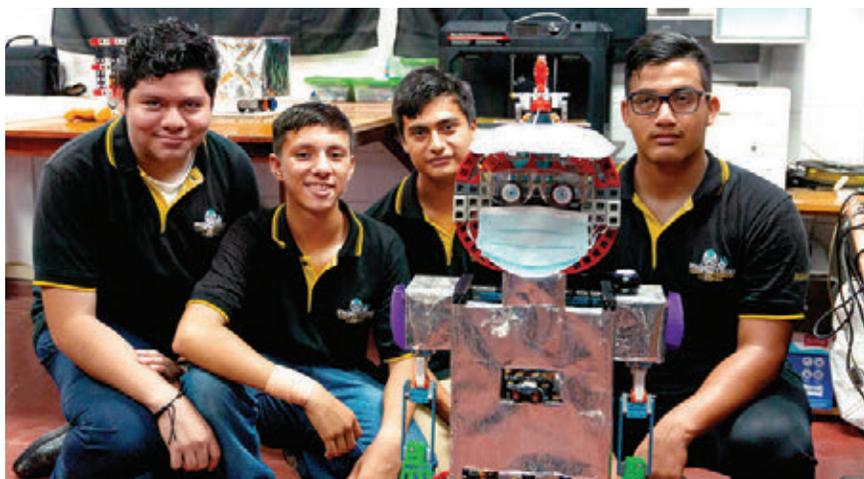
de su madre, que ha sido un gran apoyo en este proceso. Ella nunca ha faltado a sus citas médicas. Lo que a él le costaba era integrarse con los demás niños. En ocasiones no le gustaba compartir el kit de robótica con el que estaba trabajando.

Otras situaciones que se daban eran que de repente se distraía o quería salir corriendo. Pero es ahí donde, con su madre, que ha estado, como he mencionado anteriormente, de la mano conmigo, se fueron fortaleciendo todas esas partes.

¿Y cómo? Un ejemplo: ya los expositores anteriores lo mencionaron. Yo no soy psicólogo, pero he tratado de ir realizando todo este tipo de actividades con la música.

Al ellos los guío en diferentes actividades. Cuando les digo: «Este día vamos a trabajar por competencia», ya saben el tipo de música que les voy a poner. Como es por competencia, vamos con la música electrónica. No es que les voy a poner como cinco bocinas, no. Musiquita suave. Ellos empiezan a armar el robot. Les doy 10 minutos para que lo armen y están con la música electrónica; están armando hasta que cumplen el proceso.

En otra ocasión les digo: «Hoy vamos con programación, hoy va-



En sus rostros, la satisfacción de conquistar retos y descubrir el mundo de la robótica.

«William ya aprendió a compartir y a trabajar en equipo. En ocasiones lo pongo como líder para que ayude a otros niños».

José Hernán Martínez

mos a programar». Y les cambio el ritmo de la música. Cuando vamos a programar les pongo Tiempo de vals 1, 2, 3». Si no, les pongo pajariños, cascaditas, para que se concentren en la programación.

De repente también les pongo música antigua. Cuando hay procesos les digo: «El proceso que vamos a tener este día es que es prohibido no hablar». «¿Y eso cómo es? Si siempre me han dicho “cállese”», me dicen. Aquí no. Aquí es prohibido no hablar. Usted tiene que hablar.

Todo eso a William le ha ayudado grandemente, a tal grado que en este momento es el principal expositor que tengo en robótica educativa, pero no a nivel básico, sino a nivel avanzado, con los de bachillerato.

Hemos andado en diferentes competencias y exposiciones de robótica, y William ha andado exponiendo. Pero no nos hemos

quedado ahí. William está participando en robótica avanzada de primer ciclo, pero también actualmente está participando en robótica avanzada con tercer ciclo. Por supuesto, llegué al consenso con su mamá, que si me daba permiso de hacerle algunos exámenes a él de robótica con los de tercer ciclo. Ella estuvo muy dispuesta conmigo y el niño ahora hasta les enseña a los de tercer ciclo. Les va ayudando a conectar una pieza con otra. Y es así como William ahora ya aprendió a compartir, a trabajar en equipo. Hay ocasiones en que también lo pongo como líder para que ayude a otros niños.

La historia de Jéfferson

El otro caso, el otro alumno que quiero compartir con ustedes es Jéfferson, de 13 años. Llegó con la dificultad de bajo rendimiento académico y conductual. Él tenía dudas en ese momento y me decía: «Yo creo que quizá no me va a ir bien aquí en robótica, porque me cuesta hablar, me cuesta armar». «Lo contrario», le dije, «usted tiene la capacidad, usted es inteligente y aquí usted no va a ser igual que ellos, sino que se va a integrar a ellos y juntos, a través del trabajo en equipo, lo van a lograr». Hoy en día, Jéfferson ha mejorado mucho en la conducta, ha mejorado mucho en el rendimiento académico.

Quiero compartir algunas anécdotas con respecto a él. En cierta ocasión les pregunto a ellos y le digo al equipo avanzado de robótica: «¿Quién de ustedes me puede decir si la robótica les ha ayudado o en qué forma positiva les ha ayudado en su vida?». Y me asombró tanto que el primero que contestó fue Jéfferson. Y me dice: «A mí, déjeme decirle, profesor, me ha ayudado a tener seguridad, a



Los estudiantes ven en la robótica un área que los fortalece en diversos aspectos.



hablar en público, a tener un buen tono de voz. Ahora ya tengo más amigos y además he aumentado las notas en algunas materias».

La otra experiencia, de forma rápida: cierto día tenía una dificultad en mi institución, ya que tenemos un club de drones y me chocaban dos eventos para cubrirlos, y no tenía a alguien que me ayudara a cubrir ese evento. Rápidamente me aboqué a Jéfferson y le expliqué el problema que tenía en ese instante, que necesitaba ayuda para hacer tomas fotográficas aéreas. Y me dice él: «Claro, yo le ayudo». En ese instante nos fuimos y en media hora le expliqué cómo era el proceso, qué velocidad le iba a poner al dron, a qué distancia iba a tomar las fotos. Al siguiente día, Jéfferson, a las 8:30, me estaba mandando fotografías

y videos aéreos que él estaba tomando en ese momento.

¿Qué quiero concluir? Que en mi aula, como dije anteriormente, no es solamente armar y desarmar. Realmente se trata de fortalecer todas estas áreas de estos chicos como una terapia, como lo mencioné anterior-

mente, pero que ellos sientan que la robótica, tal vez no a corto plazo, sino a largo, les ayuda en todas estas situaciones que ellos presentan.

Sin dejar de mencionarlos, quisiera que se pusieran de pie porque aquí está William con su mamá, aquí está Jéfferson con su mamá. Quisiera que les regalaran un aplauso por el esfuerzo de sus madres, por el esfuerzo de ellos, por lo que han logrado hasta este momento.

Para concluir, quiero dar gracias de igual forma al Ministerio de Educación, que está con nosotros en todos estos procesos: gracias, Ministerio de Educación. También al proyecto de USAID Educar y Convivir, implementado por FEPADE, que también están con nosotros y son un aliado que está de la mano apoyándonos en todos estos proyectos. Muchas gracias. ■

INCLUSIÓN

«Si no estamos atentos, la exclusión puede darse en las escuelas»

Carlos Mauricio Quijada

Buenos días, distinguidas autoridades del Ministerio de Educación, representantes de las diferentes instituciones que nos acompañan y estimados directores de los centros escolares acá presentes.

Soy el director del Complejo Educativo Cantón Tutultepeque, ubicado en el municipio de Nejapa, del departamento de San Salvador. Nuestro complejo educativo atiende a una población de 564 estudiantes, desde parvularia hasta bachillerato, y funciona en ambos turnos con una planta docente de 15 maestros.

Es para mí un honor dirigirme a ustedes y representar a nuestro complejo educativo en este encuentro de la salud mental.

Alguien hacía una pregunta ahora: ¿qué es la salud mental? Y surgieron diferentes situaciones. La salud mental es un estado de equilibrio emocional necesario para enfrentar problemas y dificultades cotidianas ordinarias y extraordinarias; además, nos permite gestionar adecuadamente las emociones y reaccionar de manera apropiada ante los diferentes problemas de la vida.

Para estar bien hay que tener salud, estar bien física y psicológicamente, y saber vivir y convivir con los demás; estar bien con



Los padres y madres de familia han participado en talleres de disciplina positiva y buenas prácticas de crianza, a fin de ayudarles a asumir su rol de manera comprometida.

Director Carlos Quijada



El director Carlos Quijada explicó que, como equipo docente, asumen el acompañamiento a algunos estudiantes.

los vecinos, con la familia, en el trabajo. Ese equilibrio es el que se requiere para gozar de una salud mental adecuada.

También por aquí hablaron de la exclusión. Prácticamente, la sociedad excluye a varios. Y personalmente lo he vivido por tener un hijo con discapacidad, con síndrome de Down. La sociedad mira de menos a estos niños, especialmente los profesionales, médicos. Si ustedes supieran cómo me enfermaron a mí emocionalmente cuando una médica me dijo, no así, «con síndrome de Down», sino que me dijo: «Tenés un mongol». Como padre de familia, ¿cómo cree que me sentí? Sentí que el mundo se me vino encima.

La sociedad lo comenzó a excluir. Veíamos que en el medio de transporte estos niños son muy cariñosos, y él se acercaba y todos decían «¡uy!», lo hacían de menos. Una vez, con mi esposa y mi hijo, fuimos a pasar consulta con una pediatra. Y al niño lo hemos acostumbrado a que se despida, un abrazo, un beso. ¿Y saben qué dijo la pediatra?: «No, no, no, por favor, no». ¿Cómo nos sentimos como padres? Mal. Ante esa situación, me he vuelto defensor de este tipo de niños, de sus derechos.

La verdad, he sido un director que ha estado dispuesto a la inclusión dentro de mi centro educativo. Tenemos a niños y niñas con discapacidades y nosotros los incluimos, no los excluimos como en otros centros educativos, porque dicen los maestros que no están capacitados. Nadie está capacitado. Pero tenemos que ser autodidactas y ver cómo ayudamos a estos niños.

Estamos procurando la integración de la mejor manera posible. Ustedes saben que no les estoy hablando de un tema desconocido, hablo de un tema que yo, como persona, conozco muy bien, y cada uno de ustedes también. Puede ser que muchos de ustedes tengan a un familiar. Ya lo decía el compañero anteriormente: tenemos a un niño autista, deberían ver qué maravillosos son estos niños; en parvularía tengo a tres y deberían ver qué maravillosos son.

Pero nosotros, los mayores, somos los que enfermamos a estos niños, somos los que los marginamos. Como docentes, vemos cada día ese desequilibrio emocional de los estudiantes reflejado en la ansiedad, la frustración, el estrés, el enojo, la depresión. Puede ser producto de sus condiciones de vida, de la pobreza. Puede que hayan sido abandonados por sus



Fotos de este artículo: Fepade

Los docentes y directivos pueden hacer mucho para evitar el *bullying* y el acoso escolar.

«El estudiante puede caer en la idea absurda de abandonar la escuela o, en el peor de los casos, de acabar con su vida».

Director Carlos Quijada

padres y estén con otra gente.

¿Qué causa que los estudiantes vivan estas emociones? ¿Cuáles son los factores que pueden llevar a un estudiante a mostrar conductas inadecuadas, mal comportamiento, faltas de respeto o malas formas de trato hacia los docentes, padres y compañeros? También bajos niveles académicos e incluso algunos llegan hasta a la autoagresión.

Ya decíamos que hemos tenido a varios jóvenes que se han autoagredido, que se han lacerado los brazos. Esa es una señal con la que están diciendo «tenemos un

problema, préstennos atención», y muchas veces nosotros, como docentes, nos hacemos a un lado.

Otros problemas pueden ser parejas de padres de familia en proceso de separación, padres víctimas del abuso del alcohol, poco tiempo de calidad para que el niño pueda sentirse protegido, respetado, aceptado, amado; también por pobreza y por la migración. La exclusión, si no estamos atentos, puede darse en las escuelas. Aquí hemos venido muchos directores y en ocasiones nos damos cuenta de que algunos docentes excluyen a sus estudiantes.

También hablaban sobre la exclusión y el *bullying*, y muchas veces no hacemos nada para rescatar o evitar eso. Hay muchas clases de abuso y exclusión: se excluye por apariencia personal, por bajo rendimiento académico, por bajas o nulas habilidades deportivas, por características físicas, por ideología, por formas de vestir, entre muchas otras, y si el estudiante no tiene la suficiente fuerza para sobrellevar todas esas presiones, puede caer

en la idea absurda de abandonar la escuela y, en el peor de los casos, de acabar con su vida. Eso ya ha sucedido, y no hay otra manera de evitar este problema si no es con un acuerdo entre los docentes, los mismos estudiantes y la familia.

Toda esa presión lo lleva a sentirse estresado, frustrado, ansioso, a caer en depresión. Y una persona con depresión, frustración o ansiedad no logra manejar estos problemas adecuadamente. ¿Qué hacer? ¿Qué hemos hecho nosotros y nos ha resultado bien?

Hemos conformado una red de apoyo para nuestros estudiantes, involucrándonos y asumiendo el acompañamiento como equipo docente. Este no es trabajo solo del director, es trabajo del director y del equipo docente, de los mismos estudiantes, de los padres de familia, así como del Ministerio de Educación y de las organizaciones que nos apoyan, como Fepade y USAID, por medio del proyecto Educar y Convivir.

Nuestro complejo educativo cuenta con un psicólogo, a quien le pagamos con el bono que nos asigna el ministerio. Podríamos invertir ese bono en otras necesidades, pero tanto los padres de familia como los docentes vemos la necesidad de ese recurso, y por ello destinamos algo de ese bono a la contratación de una persona que esté técnicamente formada para apoyar a nuestros estudiantes.

Hemos trabajado y mejorado con el apoyo del proyecto Educar y Convivir y con nuestro plan de convivencia escolar. Hemos habilitado los recreos interactivos, estamos aplicando las cápsulas socioemocionales y estamos en constante comunicación como equipo docente con los estudiantes y con las familias. Nos preocupamos por los estudiantes, por sus actitudes, por



«Hemos dado opciones de actividades como espacios de lectura, batucada, banda de paz, intramuros deportivos, para que ellos inviertan bien su tiempo libre».

«Toda esa presión los lleva a sentirse estresados, frustrados, ansiosos, a caer en depresión, y una persona así no logra manejar los problemas».

Director Carlos Quijada

sus ausencias, por su desempeño académico. Hemos dado opciones de actividades como espacios de lectura, batucada, banda de paz, intramuros deportivos, para que ellos inviertan bien su tiempo libre y que sus clases sean dinámicas y participativas.

Los padres y las madres de familia, por medio de Educar y Convivir, han participado en talleres de disciplina positiva y de buenas prácticas de crianza, que les permiten asumir su rol de manera adecuada y comprometidos con los estudiantes. Educar y Convivir ha

desarrollado talleres de habilidades para la vida, de liderazgo, de manejo de conflictos y de comunicación asertiva. Del Ministerio de Educación hemos recibido la política para la convivencia, la metodología para su aplicación y para la participación de los estudiantes, pero con Educar y Convivir hemos recibido el acompañamiento para ponerla en práctica esta política.

Del Ministerio de Educación recibimos el manual de las cápsulas socioemocionales, y del proyecto Educar y Convivir, el acompañamiento para llevarlo a la práctica, recursos, material deportivo, apoyo técnico, entre otros.

Todas esas acciones han hecho que nuestro plan de convivencia, nuestro plan anual y el ambiente de nuestro complejo sean exitosos.

Falta mucho por hacer. Por eso queremos agradecer al Ministerio de Educación, a Fepade, a USAID, al proyecto Educar y Convivir, porque han hecho maravillas y siguen haciendo maravillas en nuestra comunidad. Invito a la junta directiva a que acompañe algún día a uno de sus técnicos a visitarnos y serán bienvenidos. ■

El manejo del estrés

Norma Sosa, Guadalupe Ávalos; Proyecto Educar y Convivir

El estrés es una reacción fisiológica del organismo ante una situación que se percibe como amenazante. El manejo del estrés, en la psicología, se conoce como un mecanismo de adaptación a eventos desafiantes o adversos, y su objetivo es ayudar a alcanzar un equilibrio emocional y continuar avanzando en la vida.

Estos mecanismos incluyen aspectos fisiológicos y biológicos, como el aumento del ritmo cardíaco, la tensión de los músculos o la dilatación de las pupilas. Se trata de un estado de alerta en el que todos los recursos de la persona se enfilan a superar la situación desafiante. Además de los mecanismos fisiológicos y biológicos, hay cognitivos, conductuales y sociales.

La reacción de cada persona al estrés es única y diferente y depende de sus experiencias de vida y de otros recursos personales de los que pueda echar mano. También es diferente la efectividad o el éxito que cada persona obtenga con las diferentes estrategias.

Entre las causas del estrés pueden mencionarse los problemas familiares, el diagnóstico de nuevas enfermedades, una carga laboral o académica excesiva, los cambios en la rutina diaria, una sobreexigencia que viene de fuera o que nos hacemos nosotros mismos. Ante esta diversidad de situaciones también existe una diversidad de respuestas.

Así, el estrés es una respuesta natural de las personas ante dife-



El estrés produce mucho cansancio y puede afectar la salud física y la mental.

Freepik

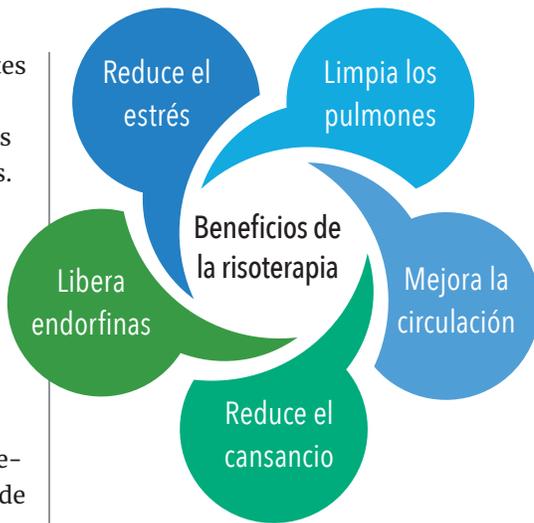
El estrés es una respuesta natural que puede ayudar en situaciones límite, pero también puede acarrear efectos dañinos.

rentes situaciones. Esta respuesta nos puede ayudar, por ejemplo, a salir exitosos de un examen, de una entrevista de trabajo, de un despido laboral, de una ruptura sentimental, o ayudarnos a enfrentar y salir airoso de circunstancias generadas por desastres naturales o por la guerra. Este tipo de estrés se conoce

como eustrés y es el que nos ayuda a reaccionar y tomar las mejores opciones para salvaguardar la vida y la integridad personal y de nuestras familias.

Sin embargo, el estrés también puede ser nocivo, y recibe el nombre de distrés. Este, por lo general, dura más tiempo y acarrea sentimientos de ansiedad y preocupación de los que no siempre se identifican las causas claramente. Además, provoca mucho cansancio y puede afectar nuestra productividad y nuestra salud física y mental. Por lo general, en una situación de estrés negativo, la persona puede manejarlo bien al inicio, pero, a medida que se prolonga en el tiempo, la carga se vuelve demasiado pesada y la desgasta.

Es importante que los docentes sepamos identificar ambos tipos de estrés en nosotros, en nuestros colegas o en nuestros estudiantes. El cortisol es la principal hormona del estrés. Tiene diversas funciones positivas para el organismo, pero cuando el estrés se prolonga o es demasiado elevado, la producción de esta hormona se dispara y puede acarrear problemas como la diabetes, la fatiga crónica, el aumento de peso y el humor variable o negativo.



Termómetro de emociones



Estrategias para lidiar con el estrés

Cuando se siente que una situación nos supera o que nuestra respuesta está saturada de ansiedad, preocupación y nos limita en la realización de nuestras funciones cotidianas es el momento de buscar apoyo o ayuda profesional.

Abrir espacios para conversar con amigos o familiares es un primer paso. Sin embargo, debemos saber elegir en quién apoyarnos, ya que no todas las personas tienen la misma capacidad de escucha y empatía.

Un profesional de la salud mental puede ayudarnos en la búsqueda y la aplicación de los recursos más efectivos para manejar el estrés de forma constructiva. Existen diversas prácticas que pueden ser útiles en la medida en que les dediquemos tiempo y las aprendamos a llevar a cabo con constancia. Por ejemplo, la risoterapia, la aromaterapia, la musicoterapia, el manejo de la respiración y los masajes dirigidos.

Durante el taller en Fepade, algunos participantes compartieron estrategias que consideran beneficiosas para lidiar con el estrés. Una de las docentes se refirió a la práctica de salir de paseo con amigos, amigas o familiares. En su caso, se

Emocionómetro

	Furioso	Estresado	En shock	Sorprendido	Festivo	Extático
	Echando humo	Enojado	Irritado	Energético	Alegre	Emocionado
	Ansioso	Preocupado	Intranquilo	Agradable	Esperanzado	Orgullosos
	Asqueado	Decepcionado	Apático	A gusto	Satisfecho	Realizado
	Miserable	Triste	Cansado	Calmado	Descansado	Despreocupado
	Desesperado	Solo	Exhausto	Soñoliento	Tranquilo	Sereno
	Alta energía			Baja energía		
	No agradable			Agradable		

ha encontrado con que no siempre otras personas tienen tiempo disponible, por lo que le ha servido mucho aprender a salir sola y disfrutar de esa actividad aunque no tenga compañía. Otros participantes hicieron referencia al ejercicio físico, al canto y al baile como estrategias para disipar o disminuir el estrés, así como ejercicios de *mindfulness*.

En estos enlaces puede encontrar videos para ejercicios de *mindfulness* y otros ejercicios guiados:

Algunos recursos visuales

En el manejo del estrés puede ser útil aprender a examinar e identificar nuestras emociones y los niveles de energía que sentimos.

En el taller se presentaron dos instrumentos: el Termómetro de emociones y el Emocionómetro (ver imágenes arriba), los cuales podemos compartir con nuestros estudiantes. ■

<https://www.youtube.com/@MindfulScience>

<https://www.youtube.com/watch?v=8K6pHsXkyCw>



Atención en crisis y primeros auxilios psicológicos

Alejandra Herrera, Michelle Cruz; Proyecto Educar y Convivir

Las crisis son situaciones en las que las personas experimentan una reacción emocional o psicológica intensa y desestabilizadora ante un evento traumático o sumamente estresante y que sobrepasa sus capacidades y estrategias para afrontarlo. Puede ser una agresión física o psicológica, la pérdida de un ser querido, la noticia de padecer una enfermedad grave, de quedar desempleado o por catástrofes como inundaciones, incendios, etc.

Las situaciones de crisis dependen de cómo las interprete cada persona; por lo tanto, eventos similares desencadenan reacciones diferentes para cada una.

Según Howard A. Halpern, quien presentó un modelo cognitivo de la teoría de la crisis, estos son los síntomas que frecuentemente se experimentan:

1. Sentimientos de cansancio y agotamiento
2. Sentimientos de desamparo
3. Sentimientos de inadecuación
4. Sentimientos de confusión
5. Síntomas físicos
6. Sentimientos de ansiedad
7. Desorganización del funcionamiento en sus relaciones laborales
8. Desorganización del funcionamiento en sus relaciones familiares
9. Desorganización del funcionamiento en sus relaciones sociales
10. Desorganización en sus actividades sociales



Freepik

La atención en crisis puede ayudar, de forma temprana, a recuperar algo de equilibrio.

La atención en crisis puede ser brindada por compañeros de trabajo, familiares o cualquier persona que se encuentre en el lugar.

La atención en crisis y los primeros auxilios psicológicos (PAP) ponen en marcha técnicas y estrategias que de forma inmediata o temprana pueden ayudar a la persona a sobreponerse, a recuperar cierto grado de funcionalidad y a dar pasos concretos para afrontar la crisis.

Los PAP también pueden ayudar a evitar la toma de decisiones precipitada y potencialmente dañina para quien está atravesando la crisis.

La atención en crisis y los primeros auxilios psicológicos pueden ser brindados por diferentes profesionales; por ejemplo, psicólogos, tanatólogos, enfermeros, paramédicos, brigadistas, bomberos y demás personal de emergencias. Pero también pueden brindarla (y muchas veces deben hacerlo) compañeros de trabajo, familiares e incluso cualquier persona que se encuentre en el lugar (la vivienda, la escuela, los hospitales, las calles, los parques, etc.), por lo que es importante que todos tengamos alguna noción sobre ello.

Dependiendo de la fuente que se consulte, los pasos para los primeros auxilios psicológicos varían. A continuación presentamos ocho de ellos:

Pasos para la aplicación de los primeros auxilios psicológicos



1) Contacto y presentación:
Presentarse de forma prudente y explicar por qué nos hemos acercado.



2) Alivio y protección:
Cubrir necesidades básicas vitales, promover la reagrupación familiar y la atención profesional a casos especiales.



3) Tranquilizar y estimular la confianza, si es necesario:
Brindar apoyo emocional y orientación adicional en caso de que se solicite.



4) Recolectar información de preocupaciones y necesidades:
Identificar las más inmediatas y urgentes.



5) Asistencia práctica:
Ayudar a aclarar y reordenar las necesidades y preocupaciones y a planificar acciones para solventarlas.



6) Conexiones con redes de apoyo:
Acompañar en la búsqueda de apoyo con el grupo familiar, amistades o la comunidad.



7) Activación de pasos de afrontamiento:
Informar sobre las reacciones del estrés, normalizar emociones y reacciones fisiológicas, enseñar técnicas básicas de relajación y dar pautas específicas.



8) Conexión con servicios externos:
Informar y enlazar con servicios específicos de salud física, mental y legal.

Amalia Osorio, en su artículo *Primeros auxilios psicológicos*¹, explica que en la evaluación de las necesidades y preocupaciones de la persona en crisis es importante enfocar tres áreas: pasado inmediato, presente y futuro inmediato. El pasado se refiere a los eventos que condujeron a la crisis, en especial el incidente específico que lo desató. La indagación de la situación presente incluye preguntas como quién, qué, cuándo, dónde y cómo.

Luego sigue la indagación de los aspectos que deben manejarse de inmediato y los que pueden manejarse después. Es importante que la persona de apoyo ayude en el proceso de discriminación, ya que por el *shock* o la crisis puede que las capacidades de análisis y decisión estén disminuidas.



Freepik

Algunos aspectos que es conveniente evitar

- Hacer comentarios en tono alarmante o prejuicioso.
- Ser mandones, irrespetuosos o invasivos.
- Dar consejos o decir cómo debería sentirse la persona afectada.
- Minimizar sus sentimientos.
- Ponerse de ejemplo y contar historias similares.
- Obligar a la persona afectada a hablar de algo con lo que no se siente cómoda.
- Mostrarse impaciente o negativo con respecto a las necesidades de la persona.
- Actuar sin escuchar, dar falsas esperanzas o prometer lo que no se puede cumplir.
- Comenzar a resolver todo con los recursos propios y no con los de la persona afectada.
- Hacer todo por la víctima, en especial si observamos que va

adquiriendo capacidad para encargarse de la situación.

- Dejar sola a la persona sin haberla vinculado con algún relevo.
- Querer obligarla a hacer algo para podernos retirar, sin tomar en cuenta sus deseos y necesidades.
- Permitir que se aferre a nuestra ayuda personal en vez de a los trabajadores de emergencia o a su red de apoyo personal.

Si las crisis no se afrontan oportuna y apropiadamente, puede haber consecuencias no deseadas. La psicoterapia breve para la crisis o la psicoterapia de largo plazo pueden ser útiles en determinadas circunstancias, por lo que es prudente, si es posible, solicitar a un profesional de la salud mental su evaluación. ■

Nunca olvide

Cuando aplique los primeros auxilios psicológicos es muy importante que tenga en cuenta los siguientes principios:

- Actúe con calma, amabilidad, de forma organizada y respetuosa.
- Manténgase visible y cercano sin invadir el espacio.
- Asegure la confidencialidad.
- No olvide el autocuidado y esté atento a sus propias necesidades físicas y emocionales.
- En caso de que sea necesario, refiera a las personas a las instancias correspondientes.

¹ Osorio, A. (2017). "Primeros auxilios psicológicos". *Revista Integración Académica en Psicología*. Volumen 5, núm. 15. <https://integracion-academica.org/attachments/article/172/Integracion%20Academica%20en%20Psicologia%20V5N15.pdf>

Prevención de la depresión y el suicidio

Omar Hernández, Proyecto Educar y Convivir

Comprender la depresión es importante para saber apoyar a las personas que la están experimentando. Familias, docentes y estudiantes pueden encontrarse frente a ella y no saber reconocerla o pueden interpretarla de manera errónea.

Existen muchos mitos y estigmas que pueden llevar a que las personas que la padecen no hablen de ello, sientan vergüenza, temor a ser excluidas o etiquetadas.

La depresión es una enfermedad mental que afecta el estado de ánimo de las personas y su energía y disposición para enfrentarse a la vida. A diferencia de la tristeza común, la depresión puede existir sin una causa aparente y puede durar meses e incluso años. La tristeza, en cambio, estaría relacionada con algo que ha pasado, como la pérdida de un ser querido, una decepción amorosa, un problema económico o estar sufriendo abusos físicos o emocionales. La tristeza es un sentimiento normal y, por lo general, es pasajera, ya que tiende a desaparecer en la medida que la persona se adapta a una situación difícil.

Los síntomas de la depresión pueden afectar negativamente en la vida cotidiana y no mejoran a pesar del deseo y de los esfuerzos de la persona por sentirse mejor.

En el II Congreso de Docentes: Salud Mental y Bienestar Emocional, se trabajó brevemente la prevención de la depresión y el suicidio



Freepik

La depresión puede existir sin una causa aparente y durar meses e incluso años.

Los síntomas de la depresión pueden afectar negativamente en la vida cotidiana y no mejoran a pesar del deseo y de los esfuerzos de la persona por sentirse mejor.

mediante la metodología SARAR, cuyas siglas corresponden a: S, seguridad en sí mismo; A, asociación con otros; R, reacción con ingenio o creatividad; A, acciones planeadas, y R, responsabilidad¹.

Se organizaron cuatro grupos con los docentes participantes y, tomando en cuenta el enfoque de la metodología mencionada, se entregó a tres de ellos conjuntos de láminas con ilustraciones de tres historias diferentes en desorden (ver página siguiente), para que los participantes las ordenaran en una secuencia con sentido. Al cuarto grupo se le entregó un conjunto de láminas con ideas de qué puede ayudar y qué no cuando interactuamos con una persona con depresión y riesgo de suicidio. Una vez que los grupos ordenaron las láminas, expusieron su interpretación de las secuencias.

Las historias hacían referencia a situaciones difíciles que podría

¹ Puede aprender más sobre esta metodología en: http://cursotcp.weebly.com/uploads/3/9/7/8/39789651/metodologia_sarar.pdf

Ejemplo 1 de ilustraciones de una historia



Esta historia presenta la situación de un niño cuyos padres no tienen mucha presencia en su vida y actividades. En cambio, sí le ofrecen cosas materiales. El niño busca vincularse con ellos pero no lo logra.

Luego crece, se vuelve un adolescente y la situación en su hogar sigue igual. Entonces, se relaciona con otros jóvenes, quienes lo encaminan a una vida de vicios y dependencia.

atravesar un niño, una niña o un joven. Dichas situaciones pueden estar referidas a sufrir *bullying* en la escuela, tener malas calificaciones, existencia de conflictos entre sus padres, a dificultades económicas o cualquier otra circunstancia que la persona perciba como un problema y que sienta que la rebasa o que no puede afrontarla por sí sola.

Uno de los elementos clave para enfrentar este tipo de situaciones y que pueden llevar a superar un proceso depresivo es lo que se conoce como red de apoyo, que consiste en un conjunto de personas y recursos que brindan soporte emocional y social. Así, la familia, los amigos, los compañeros de la escuela y el docente pueden ser, por su cercanía, los mejores recursos para apoyar a una persona que esté lidiando con un proceso depresivo.

La técnica de utilizar ilustraciones con la representación de una secuencia de acciones puede serle de utilidad al docente para abordar el tema con sus estudiantes, quienes las ordenarán con base en

Freepik



Una persona con depresión necesita apoyo profesional y de los seres queridos que comparten su entorno.

sus conocimientos y experiencias de vida, información que el docente puede utilizar para hablar de lo que podría hacerse en cada caso; por ejemplo, cómo podrían ayudar los padres, los hermanos, los pares y los docentes (ver imágenes en anexo).

Diversas perspectivas

Las perspectivas sobre el suicidio difieren dependiendo de las culturas y las épocas. Desde un punto de vista puede ser condenado simplemente como un «pecado», lo cual desalentaría a alguien a hablar libremente sobre ello, pese a que lo esté considerando en secreto.

Otras perspectivas no muy alentadoras pueden, por ejemplo, rodear el tema de un halo de misterio, juzgarlo como un acto egoísta, cobarde o deshonesto. La mejor oportunidad frente a problemas de depresión y riesgo de suicidio es lograr abrir un espacio o una puerta por la que se atrean a transitar estudiantes que la están pasando mal en soledad porque no saben cómo pedir ayuda.

Es importante hacer ver a los estudiantes que, si ellos o alguien a quien conocen está luchando contra ideas suicidas, lo que debe hacerse es facilitar, de forma urgente, el contacto con una persona profesional en salud mental. ■

1

¿QUÉ HACER SI UNA PERSONA TE CUENTA QUE QUIERE SUICIDARSE?



2

SI ALGUNA PERSONA TE CUENTA SUS SENTIMIENTOS/PENSAMIENTOS SUICIDAS:

- x NO MINIMICES LO QUE SIENTE.
- x NO LA JUEGUES O LA CUESTIONES.
- x NO DES CONSEJOS INSTANTÁNEOS.
- x NO TRATES DE QUITARLE LAS IDEAS SUICIDAS.
- x NO HAGAS PROMESAS QUE NO SE PUDAN CUMPLIR.
- x NO LA DEJES SOLA.



3

SI ALGUNA PERSONA TE CUENTA SUS SENTIMIENTOS/PENSAMIENTOS SUICIDAS:

- ✓ PREGÚNTALE ABIERTAMENTE HASTA DONDE EL SUICIDIO LE LLEVA EL PELIGRO DE COMETERLO.
- ✓ DEJA A LA PERSONA QUE SE EXPRESÉ.
- ✓ ESCÚCHALA.
- ✓ PERMITE LOS SILENCIOS.
- ✓ MIRA, SIENDE, ENTIENDE LAS RAZONES QUE TIENE PARA QUERER MORIR.



4

SI ALGUNA PERSONA TE CUENTA SUS SENTIMIENTOS/PENSAMIENTOS SUICIDAS:

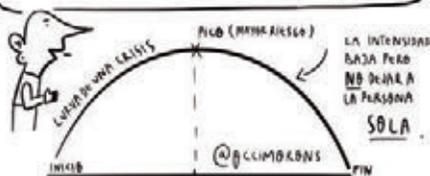
- ✓ VALIDA SUS EMOCIONES. (Validar NO es siempre estar de acuerdo)
- ✓ NORMALIZA SUS PENSAMIENTOS SUICIDAS. (con todo lo que estás sufriendo es normal que tengas en el sueldo)
- ✓ MUESTRA CERCANÍA Y DISPONIBILIDAD.
- ✓ OFRÉCELE AYUDA PROFESIONAL/RECURSOS.
- ✓ ACOMPAÑALA EN EL PROCESO.



5

SE ESTIMA QUE ENTRE QUE SURGE LA IDEA DEL SUICIDIO HASTA QUE SE COMETE EL ACTO PASAN UNOS 90 MINUTOS.¹

POR ELLO, ES CRUCIAL GANAR TIEMPO.

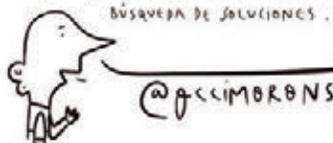


¹ INVESTIGACIÓN PRELIMINAR, DEPENDIENDO DE LOS CASOS.

6

ENFÓCATE EN EL SUFRIMIENTO ASOCIADO A LA IDEACIÓN SUICIDA DE LA PERSONA.

(ESCÚCHA, PREGUNTA, VALIDA, BÚSQUEDA DE SOLUCIONES...)



RECUERDA:

NO ERES UN PROFESIONAL, ERES UN PADRE, UNA MADRE, UN HERMANO, UNA AMIGA O SU PAREJA QUE LO HACE LO MEJOR QUE PUEDE Y QUE SABE.

NADIE NOS HA ENSEÑADO NUNCA A SABER QUÉ HACER ANTE UNA CRISIS SUICIDA.



El autocuidado: tiempo para nosotros

Rhina Solís de Sanabria, Alma Delgado; Proyecto Educar y Convivir

Como docentes, cuando trabajamos con niñas y niños pequeños, les enseñamos hábitos como lavarse las manos, los dientes, bañarse diariamente, cortarse las uñas, el cabello y otros. Nosotros, como adultos, ya tenemos todos estos hábitos, pero a veces olvidamos otros cuidados que son de beneficio para nuestra salud emocional, mental y social, y que también forman parte de nuestro autocuidado.

Debido a que cada persona es diferente, debemos intentar encontrar los hábitos y las actividades que mejor se acomodan a nuestra forma de ser y entender el mundo. Existen diversas clasificaciones para el autocuidado. A continuación, en la imagen 1, compartimos la de Cristina Roperó¹.

Algunos beneficios del autocuidado es que logramos conocernos más y mejor, saber qué necesitamos, qué disfrutamos y qué no es realmente importante. Nos ayuda a tomar mejores decisiones, a mejorar nuestra autoestima, a identificar a cuáles cosas debemos renunciar porque no nos ayudan y a poner límites.

Ladrones del autocuidado

En este tema es útil identificar ciertos «ladrones» que nos roban la tranquilidad y la intención e iniciativa para autocuidarnos.



Freepik

Algunos beneficios del autocuidado es que logramos conocernos mejor, saber qué necesitamos, qué disfrutamos y qué no es realmente importante.

Por ejemplo, «la falta de tiempo», que se identifica como uno de los principales obstáculos para dedicarnos a nosotros mismos. Estos «ladrones» son creencias irracionales, es decir, ideas que damos por sentadas pero que son autodestructivas. Por ejemplo, puede ser:

- Pensar que debemos ser productivos todo el tiempo (y si en algún momento creemos que no lo somos, sentimos culpa por «perder el tiempo»), por lo cual planificamos muchas actividades que hacer durante el día, aun si nunca alcanzamos a hacerlas todas.
- «No tengo tiempo». El tiempo nunca alcanza, por lo que si queremos tenerlo debemos

generarlo nosotros mismos. Comúnmente es suficiente con dos acciones: organizarnos mejor y establecer prioridades: ¿qué es lo más importante para mí?

- «Cuidar de mí es egoísta». Es pensar que las demás personas merecen atención y cuidados por encima del propio bienestar. Si bien es cierto que cuidamos de otras personas porque son importantes para nosotros y nos hace felices saber que están bien, se trata únicamente de buscar un equilibrio saludable.

Hábitos de autosabotaje

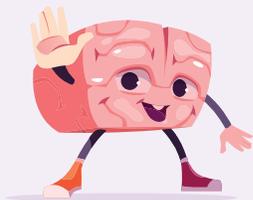
A veces, sin ser plenamente conscientes, tenemos hábitos que nos

¹ Vea más en: <https://www.heroicamente.es/blog/autocuidado/>

Imagen 1. Autocuidado

Físico

- Alimentación
- Ejercicio físico
- Sueño
- Descanso
- Atención médica



Social

- Cultivar relaciones cercanas
- Tolerancia
- Identificar con quién nos gusta estar y con quién no.



Emocional

- Reconocer y expresar los sentimientos
- Procesar las emociones a través de actividades diversas: diario de gratitud, diario emocional, terapia psicológica.



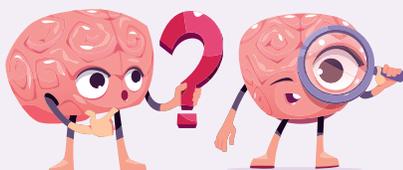
Cognitivo

- Proyectar mensajes positivos
- Identificar de dónde o de quién vienen ciertos pensamientos nocivos, así como los positivos



Intelectual

- Estimular el pensamiento crítico y la creatividad
- Leer buenos libros, ver buenas películas



Sensorial

- Escuchar música
- Darnos un baño relajante
- Aromaterapia



alejan de nuestras metas y bienestar personal.

- Vivir por inercia, como robots o en piloto automático. ¿Se ha sentido como un autómatas a veces?
- Dejarnos controlar por el teléfono. Si un día se sorprende yendo al servicio sanitario, a ducharse o a descansar con el teléfono celular en la mano, es un buen momento

para pensar qué tanto está en función de que alguien le llame, de la notificación de una aplicación, de leer instantáneamente lo que han puesto en un chat. Es recomendable silenciar todas las notificaciones para que sea usted quien decida el momento en que quiere revisar los mensajes.

- Posponer actividades. Retrasarlas y luego someternos al estrés

de hacer todo a última hora, en vez de marcar un ritmo con una programación propia.

- Sentir culpa. No lograr vivir de forma positiva el tiempo que nos dedicamos, o sentirnos culpables por estar trabajando y no con nuestros hijos. En general, es pensar muy frecuentemente que deberíamos estar haciendo otra cosa.

¿Cómo saber si se necesita ir con un psicólogo?

Según Cristina Roper, un psicólogo es un profesional de la salud mental que se especializa en entender la mente humana y mejorar el comportamiento. Su trabajo



no se limita a solo «conversar», como se podría hacer con una amiga o un amigo. Un psicólogo utiliza herramientas y técnicas para ayudar a las personas a:

- Entender el origen de sus dificultades y fomentar el autococimiento

- Por qué reaccionan o se sienten de una determinada manera
- Identificar patrones emocionales, de pensamiento o de comportamiento
- Mejorar la gestión de todo esto
- Sanar y cerrar heridas
- Potenciar lo que les hace bien

Debido a que cada persona es diferente, no existe un parámetro o criterios oficiales que indiquen cuándo debemos acudir con un profesional de la salud mental. Sin embargo, podemos tener en cuenta un par de indicadores generales:

a) Si se está experimentando síntomas de ansiedad, estrés crónico, depresión, dificultad para dormir, sentimientos de desesperanza, cambios en el apetito o en el peso o si está recurriendo al alcohol o las drogas para «lidiar con los problemas», es probable que sea acertado buscar ayuda.

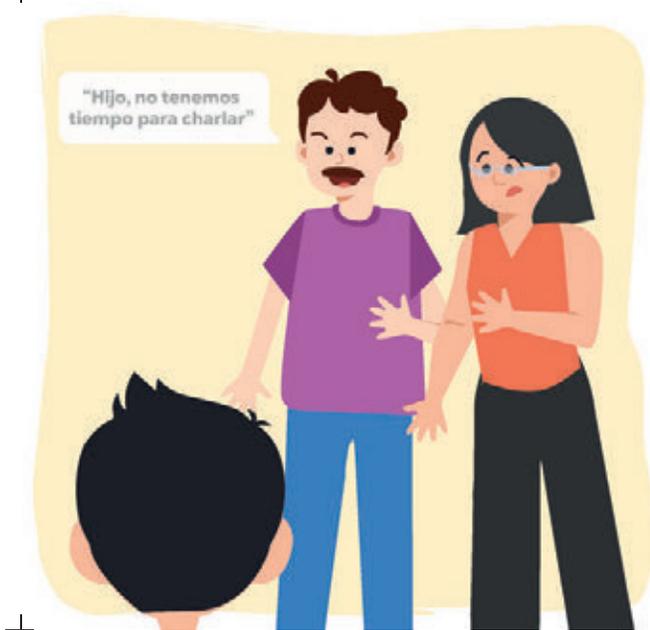
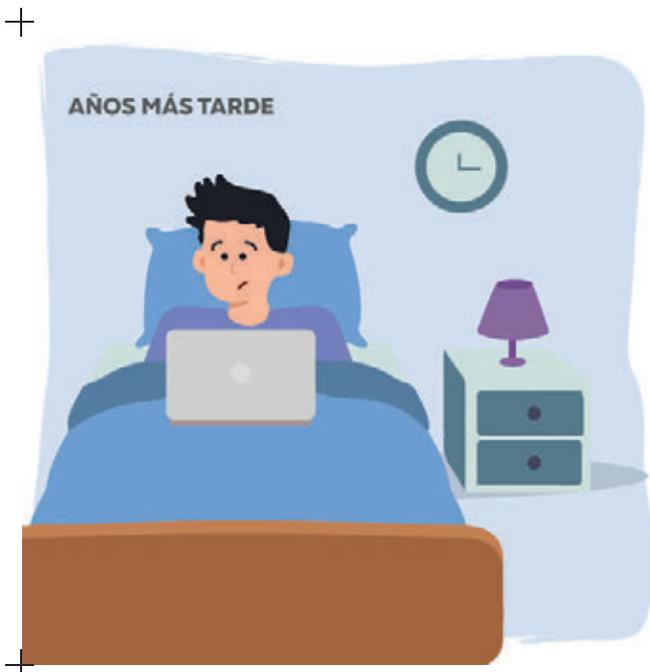
b) Si se siente atrapado en esquemas de pensamiento o comportamientos negativos o se siente abrumado, también puede ser de utilidad la perspectiva de un profesional de la salud mental.

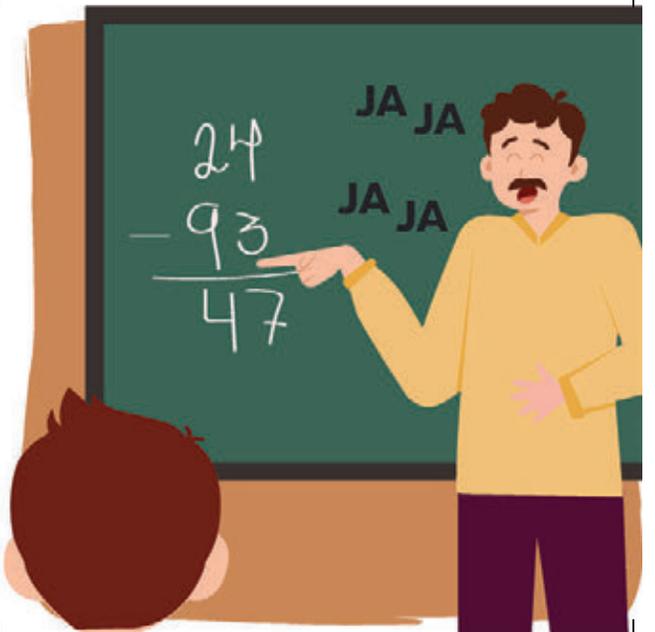
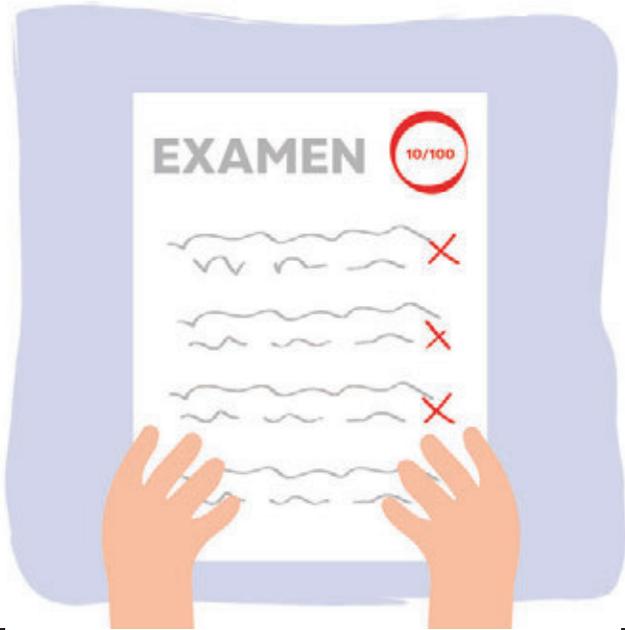
c) Recuerde que es bueno pedir ayuda y que no se necesita un problema específico o serio que indique que sea buena o mala idea acudir a terapia psicológica. ■



Freepik









SUSCRIPCIÓN DIGITAL GRATUITA



Reciba las ediciones trimestrales en formato PDF directamente en su correo electrónico al solicitar su suscripción digital a:

abse@fepade.edu.sv

Encuentre artículos especializados en educación y experiencias de éxito en la aplicación de técnicas, metodologías y proyectos educativos de las diferentes asignaturas del currículo.

Visite

www.fepade.org.sv

*25 años de publicación
continua*

